№7 (483) апрель 2015

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Букет черёмухи заменит таблетки

Любовь по расписанию заканчивается изменой

БОТВА МОРКОВИ ОЧИСТИТ ОРГАНИЗМ

Долой ужин, да здравствует завтрак!

Свежие томаты помогают венам

Кошмарики

ХИРУРГАМ УДАЛОСЬ ПРИШИТЬ РУКУ

В Китае интернет-зависимость стала самой тревожной национальной проблемой. Молодые люди разными способами пытаются бороться с ней. Недавний случай потряс всю страну. 19-летний Ван отрезал себе левую руку. Потерявшего много крови парня удалось спасти: его доставили в реанимацию. Молодой человек признался врачам, что решился на безумный поступок из-за того, что понял: Интернет полностью поглощает его личность и спасти может только отсечение руки. Хирургам удалось пришить руку, но пока неизвестно, удастся ли восстановить ее подвижность.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА РУГАЕТСЯ МАТОМ

После инсульта Светлана Николаевна из Ростова-на-Дону стала ругаться матом как сапожник, а ведь раньше была вежливая, добродушная. Теперь же оскорбления сыплются в адрес мужа, дочери и даже маленьких внучек, в которых бабушка души не чает. А все дело в том, что после инсульта в мозге каким-то образом отключились сдерживающие центры, и она стала выплескивать все эмоции наружу. Беседы с психологом, увы, не помогают.

НЕЧТО ЧЁРНОЕ ИЗВИВАЛОСЬ В НОЗДРЕ...

Ж. из Германии после путешествия по Юго-Восточной Азии несколько недель страдала от кровотечений из носа, думая, что лопнул сосуд. Но однажды... появилось нечто черное, извивающееся в ее ноздре. Это было явно живое существо. Встревоженная девушка немедленно обратилась в скорую помощь. Медики при помощи зажимов и пинцета извлекли паразита. Это была пиявка. Попала она в нос примерно месяц назад во время поездки по Вьетнаму и Камбодже — не исключено, что во время купания в водоемах.

■ У МУЖЧИН ИНТЕЛЛЕКТ НА ЛИЦЕ НАПИСАН, А У ЖЕНЩИН — НАРИСОВАН.

■ ПИНОК — ЭТО ТОТ ЖЕ ПОДЗАТЫЛЬНИК, НО ЭТАЖОМ НИЖЕ.

Знаете ли вы, что...

● Лекарства от давления делают кожу очень чувствительной к ультрафиолету. Это грозит развитием рака губ, особенно у людей со светлой кожей. И все потому, что вещества нифедипин и гидрохлоротиазид, которые входят в состав многих препаратов, снижающих давление, поглощают энергию ультрафиолета и других источников света.

● Прием курсами некоторых препаратов от боли в суставах и спине, например «Этодолака», повышает риск смерти от инсульта. Поэтому пациентам с высоким риском мозговой катастрофы лучше лечиться другими лекарствами. Уже изобретен новый класс более безопасных препаратов от боли в суставах.

● Музыка позволяет многим людям расслабиться, но с возрастом она начинает мешать концентрироваться и вспомнить нужную информацию. Поэтому пожилым людям всю сложную умственную работу лучше выполнять в тишине. Даже шум дождя не позволяет как следует сосредоточиться.

Новости

ИЗРАИЛЬСКИЕ стоматологи разработали устройство для исправления неправильного прикуса. Оно надевается только на ночь и выравнивает зубы с помощью давления воздуха. Полный курс лечения от 4-х месяцев до 1,5 года.

В БРАЗИЛИИ появились роботы по пересадке волос. Они могут подсаживать в область лысины до 1000 волосков вместе с волосяными фолликулами, не оставляя при этом никаких швов. Правда, стоит это пока очень дорого.

ТОМСКИЕ ученые разработали препарат для борьбы с болезнью Паркинсона. До настоящего времени этот недуг считался неизлечимым. Новое лекарство не только замедлит развитие болезни, но и вернет человека к нормальной жизни.

В ИРКУТСКОМ областном онкодиспансере злокачественные новообразования предстательной железы теперь лечат методом внутритканевой лучевой терапии (брахитерапия). На приобретение оборудования выделено 11 миллионов рублей.

СКОРО в России запретят курить ближе чем в 50 метрах от детских площадок. Зонами без курения, скорее всего, объявят подземные переходы, остановки общественного транспорта, парки, пляжи и другие места массового отдыха.

В ДАГЕСТАНЕ людей губит вода. Уже 69 человек, в том числе 58 детей до 17 лет, госпитализированы в инфекционный стационар с диагнозом гепатит А. Все больные пользовались водой из водовода Кайтаг-Дербент.

Идём на рентген — *Прикинь на себя*

Осторожно: щитовидка!

РЕНТГЕНОВСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, В ХОДЕ КОТОРЫХ В ВЕНУ ВВОДЯТСЯ ЙОДСОДЕРЖАЩИЕ КОНТРАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮТ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

■ НАРЯД ЖЕНЩИНЫ ВЫДАЕТ ЕЕ НАСТРОЕНИЕ. В ПОДАВЛЕННОМ СОСТОЯНИИ ДАМЫ НАДЕВАЮТ БЕСФОРМЕННЫЕ ДЖИНСЫ И КОФТЫ.

■ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ НАДЕВАЮТ ЯРКИЕ НАРЯДЫ.

■ А ВОТ ШЛЯПКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ НАДЕВАТЬ ТОЛЬКО СЧАСТЛИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ.

Это связано с тем, что контрастные препараты содержат йод в количествах, в сотни раз превышающих допустимую норму. Йодсодержащие рентгеноконтрастные средства широко используются для проведения диагностических и лечебных процедур в кардиологии, ангиологии, урологии, гастроэнтерологии. Год от года увеличивается число коронарных ангиографий и КТ-коронарографий с контрастированием. Во время этих исследований пациенту вводится от 15 до 100 г йода — это превышает количество йода в организме человека в 1500-10000 раз!

Изучив истории болезни 400 пациентов с гипотиреозом и гипертиреозом, ученые выяснили, что риск развития гиперфункции щитовидной железы увеличивается в 2 раза после проведения рентгеноконтрастной ангиографии или эндоваскулярной ангиопластики. Также выявлена связь между рентгеноконтрастной диагностикой и развитием гипотиреоза после этой процедуры. Та или иная тиреоидная проблема развивается у 1 из 33 пациентов. При этом, если пониженная функция щитовидной железы постепенно нормализуется без лечения, то справиться с гипертиреозом организм самостоятельно не может. Подобные нарушения в работе эндокринной системы чреваты колебаниями веса, гипертонией, ухудшением течения ишемии сердца, аритмией, психологическими и сексуальными проблемами. Чтобы этого не случилось, ученые рекомендуют перед проведением исследований с йодсодержащими контрастными веществами обязательно исследовать функции щитовидной железы.

Прежде чем проводить исследования с йодсодержащими контрастными веществами, обязательно исследуйте функции щитовидной железы.

Не навреди!

Не копите дома мусор! Под воздействием грибков, образующихся при разложении, могут появиться проблемы с кожей и даже возникнуть сложности с дыханием. Если даже просто поднять крышку ведра с мусором, разлетаются споры. При вдыхании они наносят вред легким, приводят к аллергии, астме, лихорадке и зуду.

Авось пригодится

ШТРАФ ЗА НЕПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Врачей поликлиник и скорой помощи будут штрафовать за неправильные диагнозы и госпитализацию на их основании, а деньги за штрафы отправлять в больницы, куда поступили пациенты с неверными диагнозами. Ранее врачам скорой помощи запрещалось госпитализировать пациентов с диагнозами ангина, скарлатина, эпилепсия, острый отит, гепатит, а также с абсцессами и бронхиальной астмой.

СТАЦИОНАР ОДНОГО ДНЯ

В Кемерове при поликлинике скоро начнут работать центры амбулаторной хирургии и стационары одного дня. Здесь будут проводить несложные операции. Толчком для принятия такого решения стала перегруженность хирургических стационаров города. И это при том, что каждый пятый плановый хирургический больной не нуждается в круглосуточном наблюдении.

Похож на тонометр

Скоро российские военные и спасатели получат в свое распоряжение специальный жгут, останавливающий большие кровотечения.

Изобрели его ученые-физики из Ростова. Нередко во время военных действий или катастроф люди гибнут от кровотечений. Наложение обычного жгута малоэффективно, новый манжет позволяет останавливать кровотечение до 6 часов: этого времени вполне достаточно, чтобы эвакуировать раненого и провести операцию, избежав ампутации конечности. Ультразвуковой манжет похож на прибор для измерения артериального давления. Он накладывается на место повреждения, надувается с помощью электрического моторчика и пережимает конечность. Место разрыва сосуда определяется с помощью допплеровского ультразвука и подвергается ультразвуковой коагуляции.

Планируется выпуск нескольких вариантов ультразвукового прибора: облегченный — для солдатской аптечки (весом 3 кг), более тяжелый — для санитаров и стационарного госпиталя. По мнению разработчиков, такой манжет будет применяться не только на поле боя, но и в мирной жизни — спасателями МЧС и врачами скорой медицинской помощи. Первые приборы появятся в мае 2015 года.

Сенсация

По мнению вирусологов, ВИЧ-инфекция, гуляющая по миру, мутирует и становится менее опасной. Иммунная система ослабляет вирус, заставляя его больше времени затрачивать на приспособление к жизни в организме. В итоге вирус становится менее заразным и реже перерастает в СПИД. Есть мнение, что со временем ВИЧ-инфекция станет «почти безвредной».

Обед из мха, конфеты из берёзы

На Ямале придумали свои невероятные деликатесы.

Сыр с плесенью, говорите? А вот «тундрового хлеба» отведать не хотите ли? Диковинку пекут из бурого мха и белой муки. Ямальские ученые создают не просто уникально вкусные, но и полезные блюда. Есть быстрые обеды — тундровые сухарики, которые нужно залить соусом из северных трав и ягод. На вид тюря, а на вкус... за уши не оттащишь! А на сладенькое — арктическая конфета. В составе: береза, кипрей узколистный, сибирская литвенница, сосна, ягель и красная рябина. Съел штучку — и усталость как рукой сняло. Сейчас ученые экспериментируют над сыром. Он будет из молока — тут от традиции не уклонишься, но в него добавят травы и мох.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Поборемся за здоровье!

ЧЕМ БЫ ЧЕЛОВЕК ОДНАЖДЫ НИ ЗАБОЛЕЛ, ОТНЫНЕ ЭТА БОЛЯЧКА БУДЕТ СОПУТСТВОВАТЬ ЕМУ ВСЮ ЖИЗНЬ.

Чем заканчивается ангина

Если однажды человек переболел ангиной, это означает, что он предрасположен к заболеванию. С каждым повторным случаем склонность возрастает. Если же переболеть хотя бы по одному разу, но подряд в течение 3 лет, ставится уже другой диагноз: хронический тонзиллит.

Чем чаще обострения, тем скорее движется процесс по следующей схеме: хроническая инфекция, интоксикация организма, артро-, кардио-, холецисто-, нефро- и иные синдромы, наконец, системное аутоиммунное заболевание — ревматизм, ревматоидный полиартрит с последующими осложнениями: пороки сердца, деформации суставов, патологии крови. Как остановить эту цепочку недугов?

За здоровье надо бороться, беречь его, какое оно есть, каким оно дается Всевышним каждому человеку.

* Нужно повысить сопротивляемость организма, чтобы не допускать обострений болезни.

* Стараться не допускать провоцирующих обострения факторов. Беречься — то есть не простужаться, избегать, не напрягаться, менять диету, климат, образ жизни... Не слушать советов наших врачей типа «ложись в теплую постель и не вставай». Впрочем, большинство людей этим и завершают последние месяцы своей жизни, ибо, залежавшись в постели, здоровья не добьешься. За него надо бороться, беречь его, какое оно есть, каким оно дается Всевышним каждому человеку.

Еще один пример — болезнь Рейно

Это неизлечимое заболевание. Когда-то оно считалось редким, встречались лишь единичные случаи. Сегодня уже не только неврологи с ней сталкиваются. Синдром Рейно беспокоит 10% населения в возрасте 20-40 лет. Первая стадия болезни проявляется болью и побледнением пальцев рук или ног. Вторую стадию отмечают синюшностью пораженных частей тела и распространением недуга на нос, мочки уха, язык, колени. Если на этих стадиях процесс не остановить, то придется осознать, что дело зашло далеко. При третьей стадии появляются язвы, начинается гангрена, а значит, надо ампутировать пораженные части тела. Нужно ли убеждать, что человек нуждается в лечении с первых же проявлений болезни Рейно? Да, это нелегко, ведь ни больной, ни тем более окружающие еще не осознают надвигающуюся трагедию.

Большинство врачей до сих пор мало знают о такой болезни. И лишь невролог, сочувствуя больному, пытается подробно объяснить, как надо бороться за жизнь. И то лишь тот невролог, который способен сопереживать. Каждого врача с учебной скамьи учат: «Гляди в корень — ищи причину и, пока не поставишь диагноз, не лечи!»

Можно причиной заболевания объяснить наследственность, экологию, погрешности в питании... Но практика убеждает: начало большинства случаев — в тяжелых семейных хронических эмоциональных стрессах, когда больной длительное время не находит путей их разрешения. Это и внутрисемейный садизм, и мелкие, но постоянные скандалы, и настоящие психоневрологические расстройства одного из членов семьи, и непостоянство супруга или наглая и открытая неверность супруги. Это и бытовое насилие со стороны мужчины, и желание «подкаблучить» со стороны истеричной женщины. (В таком случае первый совет настоящего невролога такой: «Развод!» — чтобы сберечь остаток своего здоровья.) Это и деспотичность тещи или свекрови и родителей своих единственного сына или дочери. Это и постоянная борьба со сложной ситуацией в собственной семье, метания между требованиями долга и потребностью личности. Не зря болезни Рейно подвержены обычно люди интеллигентные с высоким чувством ответственности. Кстати, они же склонны к мигрени. Помните знаменитый афоризм В. Короленко «Человек рожден для счастья, как птица для полета»? Но как жить, когда постоянно обрезают крылья!

Как повысить выносливость своего организма

Этот процесс полностью в руках самого больного. Ибо закалка, бег, тренажеры требуют очень аккуратного подхода и крайней систематичности. В том числе массаж, иглорефлексотерапия, ванны, грязи, УФО. Далее — хороший сон, спокойная работа, интересное занятие, без которого головной мозг, как орган, ответственный за здоровье человека, просто станет неработоспособным. Ну а наладить личную жизнь и вовсе лишь в руках каждого человека. Хотя психолог или сексолог и здесь может дать массу ценных советов.

Ю. С. Пащенко, доктор медицинских наук

Усталость как рукой снимает!

АЙБОЛИТ

Обнаружила, что морская соль, кроме всего прочего, еще и хороший массажер. Рассыпала ее на газете на полу и потоптала босыми ступнями. Усталость как рукой снимает! Попробуйте делать так каждый вечер в течение недели — сами убедитесь!

Вера Павловна, Псковская обл.

Я встала на ноги, даже катаюсь на велосипеде

АЙБОЛИТ

Одно время меня стал мучить коленный артрит. Я взяла 300 г кедровых орехов со скорлупой, 300 г сахара и 0,5 л водки (или разведенного спирта). Орехи подержала 5 минут в кипятке, воду слила, добавила к ним сахар и водку. Закрыла крышкой, настаивала 1 месяц в темном месте. Орехи промыла, подсушила на сковороде и ела — очень вкусно и полезно. А лекарство принимала по 1 чайн. ложке 2 раза в день после еды. Во время лечения не употребляла в пищу кетчуп, кислую капусту и помидоры в любом виде. Вскоре я встала на ноги, даже стала кататься на велосипеде, хожу в лес за ягодами и грибами.

И. Н. Осипова, Свердловская обл.

Если на кухне есть кориандр, гастрит не страшен

АЙБОЛИТ

Хочу поделиться тем, как справляюсь с острой болью в желудке при гастрите. Если на кухне среди приправ есть баночка с кориандром, гастрит не страшен. Измельчите в ступке или кофемолке 1 ст. ложку семян кориандра, залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Слизистая желудка быстро успокаивается.

А. Н. Малышева, Воронеж

Цифры и факты

* Пищеварительный тракт представляет собой 9-метровую трубу, которая начинается во рту и заканчивается анальным отверстием.

* В тонкой кишке столько складок, вплоть до самых микроскопических, что общая площадь ее поверхности составляет 250 квадратных метров. Этого достаточно, чтобы покрыть теннисный корт.

* Человек съедает в среднем около 500 кг еды в год.

* Мышцы пищеварительных органов сокращаются волновыми движениями, и этот процесс называется перистальтика. Именно благодаря этому еда попадет в желудок человека, даже если он будет есть, стоя на голове.

* У желудка огромная вместимость: в среднем желудок взрослого может выдержать около 1 л еды.

Умные мысли

■ ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ СЕРДЦА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ПЫТАТЬСЯ СОЕДИНИТЬСЯ С ДРУГИМ СЕРДЦЕМ.

Иван Крылов

■ Я — ЕДИНСТВЕННЫЙ НА СВЕТЕ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ УЗНАТЬ ПОЛУЧШЕ.

Оскар Уайльд

■ О ПРЕИСПОДНЕЙ НЕ МОГУ СУДИТЬ ОБЪЕКТИВНО — У МЕНЯ ТАМ СЛИШКОМ МНОГО ДРУЗЕЙ.

Бернард Шоу

Только Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок![1]

«Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника[2], которое:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Эвалар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Реклама. [1]Среди лекарств на основе сабельника. [2]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г.

Термометр-фантазёр

ПОЧЕМУ ВРУТ ЭЛЕКТРОННЫЕ ГРАДУСНИКИ.

Покупать новый?

Скоро россиянам придется отказаться от всего, что содержит ртуть, в том числе от ртутных градусников. Точнее их, по словам врачей, до сих пор ничего не придумали. А электронный термометр со временем начинает врать. Как правило, он занижает температуру. И что, покупать новый? Чтобы этого не происходило, не ориентируйтесь на сигнал, который издает электронный градусник. Многие думают, что это сигнал об окончании измерения, и напрасно. В большинстве случаев надо подержать градусник под мышкой еще 3-5 минут.

Можно ли использовать?

Как правило, электронные термометры сильнее «фантазируют», когда температура тела нормальная. В таком случае градусник может выдавать и 34,5°С, и 35,6°С, и прочую несуразицу. Это некритично — и так понятно, что лихорадки нет. Если же у вас выше 37°С, градусник об этом сообщит. Хотя некоторые могут ошибаться на 0,3-0,4°, иногда это бывает принципиально важно.

Как настроить градусник?

Если электронный градусник привирает, то всегда одинаково. На сколько, можно выяснить, если измерить температуру у одного и того же человека сначала электронным, а потом ртутным термометром, сравнить показатели и запомнить разницу. Еще нелишне периодически менять в градуснике батарейку — многие об этом забывают.

Проверено на себе

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит — это воспалительное заболевание соединительной ткани суставов. Вылечить его, к сожалению, нельзя. А облегчить состояние можно. Вот как с этой болезнью справляюсь я.

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

*** Компресс из сырого картофеля.** Хорошо снимает боль при обострении болезни. Картофель натрите на крупной терке и поместите кашицу в сито. Затем на пару секунд опустите его в горячую воду. Не отжимая, сразу же переложите картофель в мешочек из хлопчатобумажной ткани (можно носок). Такой компресс приложите к больным суставам на ночь, сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой и перебинтуйте. Процедуру повторяйте ежедневно в течение недели.

*** Слабый уксусный раствор.** Поможет снять острую боль и согреть суставы. 1 ст. ложку 6%-ного уксуса разведите в 0,5 л горячей воды. В этом растворе смочите полотенце, оберните им больной сустав и укройте теплым одеялом на всю ночь.

*** Хвойный бальзам.** Им можно лечиться в течение длительного времени. Для приготовления бальзама понадобится 40 г сосновых веточек, 2 ст. ложки шиповника, 1 ст. ложка измельченной луковой шелухи, 1 небольшой измельченный зубчик чеснока. Все залейте 2 л воды, кипятите полчаса и дайте настояться в течение суток. Затем настой процедите и пейте в течение дня, но не более 1 л в сутки.

*** Отвар лаврового листа.** Измельчите 1 ст. ложку листьев лаврового листа, залейте 300 мл кипятка, держите на огне 10 минут. Затем перелейте в термос и оставьте настаиваться до утра. Утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели.

*** Настойка с редькой и медом.** Смешайте 2 стакана свежевыжатого сока черной редьки с 1/2 стакана водки, затем добавьте неполный стакан меда. В смеси растворите 1 ст. ложку обычной поваренной соли и тщательно перемешайте. Это средство втирайте в суставы, после чего тепло укройте.

*** Домашняя жидкая мазь.** Помогает снять приступ боли и уменьшить воспаление. В глубокой посуде тщательно смешайте 1 желток свежего куриного яйца, по 1 чайн. ложке скипидара и яблочного уксуса. Полученной смесью смазывайте больной сустав перед сном.

*** Свежие листья растений.** При появлении болей в суставах известные народные целители советуют обертывать их листьями лопуха, мать-и-мачехи или капусты. Перед процедурой листья надо немного помять в руках или в нескольких местах проколоть иголкой, приложить к больному месту и обернуть теплой тканью. Такой компресс надо менять 2 раза в день, пока боль не исчезнет.

ОДНА ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ РЫБЫ В НЕДЕЛЮ НА 50% СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТРИТА У ЖЕНЩИН. РЫБА БОГАТА КИСЛОТОЙ ОМЕГА-3, КОТОРАЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ, А АРТРИТ — ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

*** Красное вино.** Оно снимает воспаления в суставах. Для приготовления согревающего средства 1 стакан теплого красного вина смешайте с 2 ст. ложками порошка горчицы. Полученной смесью обильно пропитайте салфетку и приложите к больному суставу на 15 минут. При необходимости процедуру делайте несколько дней подряд.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

Ревматоидный артрит можно успокоить с помощью специальных диет. Самая действенная — основанная на постепенном введении в ежедневный рацион морской рыбы.

Еще существует лечебная диета на основе отварного риса. Для приготовления лечебного риса замочите на ночь стакан крупы. Утром воду, в котором замачивался рис, слейте, залейте его 2 стаканами свежей воды и варите до готовности. После чего промойте его, разделите на 4 порции и съешьте их в течение дня. Для восполнения в организме необходимых витаминов в течение всего дня пейте отвар шиповника, а за полчаса до каждого приема риса выпивайте по 1/2 стакана обычной воды.

ОТ ЖИРНЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ, ЛЮБЫХ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ, КОПЧЕНОСТЕЙ, КОНСЕРВОВ, СОЛЕНИЙ, МАРИНАДОВ, ОСТРЫХ ЗАКУСОК, ПРЯНОСТЕЙ И ПРИПРАВ НАДО ОТКАЗАТЬСЯ.

В рационе больных ревматоидным артритом обязательно должны быть молоко и кисломолочные продукты, куриные яйца, мясо и рыба (сваренные или приготовленные на пару), много овощей, зелени, гречневая, овсяная, пшенная крупы, отрубной хлеб. Также не рекомендуется сдобное тесто, мороженое, крепкий чай и кофе, шоколад и алкоголь.

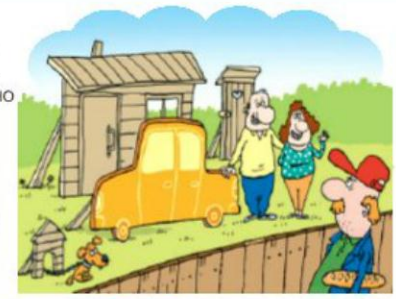
Т. В. Алтунина, Тамбов

От редакции

О том, какие специальные упражнения надо выполнять при артрите и контрактуре кистей и стоп, плечевых и голеностопных суставов, читайте в одном из следующих номеров «Айболита».

■ ТОЛЬКО В РОССИИ, ОБЪЕЗЖАЯ ЯМУ НА ДОРОГЕ, МОЖНО ЗАЕХАТЬ В ДРУГОЙ ГОРОД.

■ У ДИСЦИПЛИНИРОВАННОЙ ЖЕНЫ ВСЕ НАРЯДЫ — ПО КУХНЕ.



Хрустят суставы

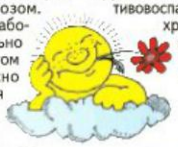
Ситуация

Мой муж постоянно хрустит суставами рук, шеи. Нормально ли это? Может, надо обратиться к врачу?

О. Андреева, Омск

Скорее всего, у вашего мужа повышена подвижность суставов. Это значит, что в организме вырабатывается измененный белок соединительной ткани (коллаген) — он более растяжим, чем обычный. Это и провоцирует щелчки суставов, а иногда их болезненность. У таких людей высок риск заболеть варикозным расширением вен и артрозом. Им нельзя выбирать работу, где нужно длительно находиться в одном и том же положении. Нужно осторожно относиться к занятиям спортом: опасны упражнения, которые могут привести к перерастяжению связок.

Еще хруст в суставах может быть проявлением артроза — самого распространенного заболевания суставов. Хрящевые поверхности суставов становятся тоньше, они не могут нормально скользить — отсюда боли и хруст. В этом случае помогут противовоспалительные мази. Если хруст в суставах сопровождается болезненностью, нужно срочно показаться врачу.



С. П. Сизова, ревматолог, врач I категории

Бабушкины рецепты

ПРИ БРОНХИТЕ — СМЕСЬ АЛОЭ С МЁДОМ И ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ

Для приготовления лекарства смешайте 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (перед употреблением сорванные и промытые водой листья на 10 дней положите в холодильник), 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Растопите мед, положите в него измельченные листья алоэ и хорошо пропарьте смесь. Отдельно в 2 стаканах воды заварите березовые почки и липовый цвет и кипятите 1-2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылейте в остывший мед, размешайте и разлейте в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте.

ЖМЫХ ОТ КАЛИНЫ ЛЕЧИТ ЯЗВЫ

Отжали сок из калины и остался жмых? Не выбрасывайте его, а приготовьте масло — оно лечит язвы, трещины на коже рук. Пропустите жмых через мясорубку. К 1 стакану перемолотого сырья добавьте 4 стакана растительного масла, настаивайте 3 недели в темном месте и отожмите. Храните в холодильнике.

Сам себе доктор *Ещё та проблема*

Зловредная косточка

ЕСЛИ У ОСНОВАНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ РАЗРОСЛАСЬ КОСТОЧКА, ПОПРОБУЙТЕ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ С ПОМОЩЬЮ ДОМАШНЕГО ЛЕЧЕНИЯ.

1 **Массируйте.** Круговыми движениями массируйте стопу в области основания большого пальца, а затем и сам палец. Не ленитесь делать этот простейший массаж как можно чаще.

2 **Мажьте.** Смазывайте ежедневно кожу вокруг косточки йодной настойкой.

3 **Растирайте.** Залейте 2 ст. ложки измельченных в порошок плодов конского каштана 1 стаканом водки, настаивайте 2-3 недели в темном месте. Процедите и используйте для растираний косточки (лучше ежедневно).

4 **Смягчайте.** Растворите пищевую соль в воде из расчета 2 ст. ложки на 1 л, добавьте 10 капель йода и подержите стопы в ванночке 15 минут. Затем вытрите ноги, смажьте их любым жирным кремом и наденьте носки. Процедуру делайте в течение 2 недель ежедневно, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

5 **Принимайте ванночки.** Смешайте поровну листья подорожника и соцветия календулы (продаются в аптеке). Залейте 4 ст. ложки сбора 2 л кипятка и настаивайте 30 минут. Опустите ноги в емкость с настоем на 20-30 минут. После процедуры вытрите ноги и смажьте их жирным кремом. Помогает при воспалении косточки.

Небольшой кусочек свежей говядины привяжите к косточке, забинтуйте, наденьте носок и ложитесь спать. За ночь мясо высохнет, косточка уменьшится.

6 **Пейте морс.** Разомните бруснику. Залейте 2 стакана ягод 1 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с плиты, процедите, охладите, добавьте сахар или мед по вкусу.

7 **Заваривайте травяной сбор.** Смешайте по 100 г листьев брусники, березы и коры крушины, 200 г цветков бессмертника и 50 г травы тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку измельченной смеси 300 мл кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа в теплом месте. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды.

8 **Готовьте чай.** В заваренный чай добавляйте несколько ломтиков яблока (выводит соли мочевой кислоты).

Ю. П. Комов, народный целитель

Связки срослись, а нога продолжала болеть

Во время первого гололеда зимой поскользнулась, неудачно упала и порвала связки на ноге. Когда они срослись, нога все равно продолжала болеть. По подсказке соседей я стала делать аппликации из сырого картофеля. Натирала на терке 3 очищенные картофелины, 3 луковицы и небольшой кочан капусты, нарезанной на куски. Добавляла голубую глину, смешанную с простоквашей (на 1 стакан простокваши блюдце глины), перемешивала и накладывала на поврежденные связки на 15-20 минут ежедневно, пока боль не прошла. Такие обезболивающие аппликации снимают воспаление и успокаивают боль в мягких тканях, а в дальнейшем помогают разрабатывать сустав.

В. И. Сущенко, Белгородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что об умении жить

Паралич чуть не разрушил карьеру Дмитрия Нагиева

Узнаваемая чуть кривоватая ухмылка, ироничный прищур глаз — эти характерные черты давно стали своеобразной визитной карточкой Дмитрия Нагиева.

На самом деле это след страшного заболевания, с которым телеведущий боролся в юности: паралич лицевого нерва. Недуг едва не разрушил карьеру Дмитрия Нагиева.

Однажды утром Нагиев, тогда еще учившийся в театральном училище, обнаружил, что мышцы лица не двигаются. В панике он бросился в больницу, где врачи диагностировали паралич лицевого нерва и назначили комплексное лечение, но ни сложные процедуры, ни акупунктура и массаж не помогали. Нагиев так бы и остался парализованным на всю жизнь, если бы не счастливый случай. Мышцы лица актера начали «оживать»... от пережитого испуга! К несчастью, полностью победить паралич лица Нагиеву так и не удалось. У начинающего актера, студента театрального училища, не оказалось ни денег, ни времени для того, чтобы окончательно избавиться от недуга. Именно поэтому черты лица Дмитрия Нагиева отличаются легкой асимметричностью, что, впрочем, не помешало ему стать одним из самых популярных телеведущих отечественного эфира.

Величайший грех против ближнего — не ненависть, а равнодушие. Это самое нечеловеческое из всех человеческих чувств.
Бернард Шоу

Хороший рецепт от стенокардии

В эмалированную посуду налейте 500 мл водки, 500 г натурального меда, нагревайте, непрерывно помешивая и не доводя до кипения, до появления белой пленки, и сразу выключите огонь. В другой эмалированной кастрюле смешайте по щепотке измельченной травы пустырника, сушеницы топяной и горца птичьего, корень валерианы и цветки ромашки аптечной. Смесь залейте 1 л кипятка и настаивайте 15 минут. Процедите через 3-4 слоя марли, смешайте настой с водкой и медом и настаивайте смесь 3 дня в темном месте. Разлейте по бутылкам из темного стекла и поставьте их на нижнюю полку холодильника. Первую неделю утром натощак и вечером перед сном принимайте по 1 чайн. ложке средства, а следующую неделю — по 1 ст. ложке. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс. Всего проведите с перерывами 3 таких курса, в течение последних двух принимайте по 1 ст. ложке лечебного снадобья.

О. В. Житкова, Ростовская обл.

Девясил и овёс от сердечной недостаточности

При сердечной недостаточности 2-3 раза в год проводите такое лечение. Выкопайте ранней весной корни девясила, промойте их, измельчите, подвялите, досушите в духовке. Приготовьте отвар овса: 1/2 стакана неочищенных зерен промойте, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и снимите с огня. 1/3 стакана измельченных корней девясила залейте отваром овса, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

И. В. Ромашкина, Краснодарский край

Ситуация

На левой руке давление одно, на правой — другое

Измеряю давление на левой руке — тонометр показывает, что оно повышено, а на правой — в норме...

К. Рудина, Волгоград

Такое бывает при нарушении кровообращения и атеросклерозе. Если на одной руке сосуды поражены бляшками, давление на ней будет выше. Но эта причина больше характерна для пожилых людей. У молодых разница в давлении может быть связана с физической нагрузкой и напряжением мышц, волнением, нарушением ритма сердца. Подождите несколько минут и повторите измерение. Если разница сохраняется, ориентируйтесь на более высокие цифры и в соответствии с ними принимайте меры. Если давление повышено незначительно — до 140-145/90 мм рт. ст. — и вы его нормально переносите, попробуйте обойтись без серьезных лекарств. Можно принять легкий успокаивающий препарат.

Впрочем, причина может быть более банальной — вы просто неправильно измеряете давление. Ваши руки должны находиться не выше и не ниже уровня стола, манжета — соответствовать диаметру руки. Во время измерения нельзя двигаться и разговаривать. Имейте в виду, что давление может быть повышено после долгого пребывания на морозе, при переполненном мочевом пузыре и запоре. На показатели тонометра также влияют недавно выпитые кофе, крепкий чай, из лекарств — сосудосуживающие капли в нос и антидепрессанты.

Е. С. Долгова, терапевт, врач высшей категории

Авось пригодится *Лекарство от природы*

Сердце сбилось с ритма

Аритмия, или нарушение сердечного ритма, нередко возникает у людей с заболеваниями центральной и вегетативной нервной системы. Восстановить ритм помогают народные средства.

* Свекольный квас. Вечером вскипятите 3 л воды и снимите ее с плиты. Натрите на терке 2 крупные свеклы и засыпьте в воду. При желании для аромата добавьте натертый на мелкой терке имбирь (кусочек величиной с вишню). Через час процедите, добавьте 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки меда, сок 1 лимона и 1/4 чайн. ложки сухих дрожжей и тщательно размешайте. Кастрюлю закройте крышкой и оставьте на ночь, чтобы квас забродил. Утром шумовкой снимите пену и разлейте квас в 1,5-литровые пластиковые бутылки. Плотно закрутите и поставьте в холодильник. К вечеру квас готов. Пейте по желанию в течение дня (дневная доза — не более 1 л).

* Удалите косточки у 0,5 кг спелых желтых лимонов, пропустите через мясорубку вместе с кожурой. Добавьте 0,5 кг меда и 20 растолченных ядер абрикосов. Хорошо перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке на голодный желудок до улучшения самочувствия.

* Залейте 2 ст. ложки измельченной коры козьей ивы (верба обыкновенная) 300 мл холодной воды и кипятите на маленьком огне 7-10 минут. Процедите и пейте по 50 мл перед едой. Принимайте 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв и далее пейте как чай.

* Принимайте жидкий экстракт элеутерококка по 25-30 капель за полчаса до еды. Месяц приема — 1 неделя отдыха, затем повторите прием. Хорошо действует жидкий экстракт боярышника — по 20-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Очистите крупную головку чеснока и разомните в кашицу. Залейте бутылкой кагора, настаивайте в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

* Заварите 2 ст. ложки травы фиалки трехцветной 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды в течение 3-4 недель.

И. П. Новиков, народный целитель

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Задумывались ли вы о том, что затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы?

Чтобы не допустить таких сбоев, принимайте негормональное средство – Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP[1].

Из 100 видов лапчатки только одна - лапчатка белая - способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы[2] и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают работу щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

В качестве дополнения используйте крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки. Вместе с капсулами он создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола, и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян![3].

Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 150 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом - от 1900 рублей.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[1].

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

БАД. Реклама. [2]Капсулы Эндокринол "БАД "На аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г.

Майоран избавит от тревоги

ЦЕЛЕБНЫМ СЫРЬЕМ ЯВЛЯЕТСЯ НАЗЕМНАЯ ЧАСТЬ, СРЕЗАННАЯ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ (В ИЮЛЕ-АВГУСТЕ).

*** При общей слабости** 1 ст. ложку сухого сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Добавьте 1 чайн. ложку меда и пейте как чай. Он также помогает и при мигрени.

*** При варикозном расширении вен, ревматизме, подагре** сухое сырье неплотно уложите в банку, залейте растительным маслом так, чтобы оно на 1 см закрывало траву. Настаивайте 4-5 дней в темном теплом месте. Масло слейте и залейте им свежую порцию сырья, и так 2-3 раза. После этого масло процедите, отожмите оставшееся сырье и храните в холодильнике в посуде из темного стекла. Используйте для растираний.

*** Если мучают лицевые тики,** залейте 50 г свежей травы 1 л белого сухого вина, настаивайте 7-10 дней, встряхивая. Процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день после еды.

*** При холецистите и почечных коликах** смешайте поровну траву майорана и молотые плоды тмина и принимайте смесь по 1 чайн. ложке перед едой, запивая небольшим количеством воды.

ПРИ ХОЗЯЙСКОМ ПОДХОДЕ ИЗ АМЕРИКАНСКОГО ФЛАГА МОЖНО ПОШИТЬ ОДНУ СМЕШНУЮ ТЕЛЬНЯШКУ И 26 ПОГОНОВ ДЛЯ ПРАПОРЩИКОВ!

Намотай на ус

● При растяжении связок и вывихах делайте аппликации из сырого картофеля. Еще лучше смешать сырой картофель со свежей или соленой капустой и тертым с сахаром луком. Вмешайте глину и сделайте аппликацию на ночь. Глину разведите простоквашей.

● Очистите 1 среднюю луковицу, натрите на мелкой терке, смешайте с 2 чайн. ложками сахара. Сделайте с этой смесью компресс на травмированное место.

● Кашицу, приготовленную из 7-10 зубчиков чеснока, залейте 0,5 л яблочного уксуса и 100 мл водки. Настаивайте в темном холодном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите, добавьте 15-20 капель эвкалиптового масла (продается в аптеке), хорошо перемешайте и накладывайте на больной сустав в виде компресса.

Стихи наших читателей

ПУСТЬ МУЖЧИНЫ СПАСАЮТ МЕНЯ!

Солнце, море... И жить
снова хочется.
Очень жаль, что родителей
нет.
— Знаешь, море, я твоя
доченька, —
И оно приласкало в ответ.
— Знаешь, море,
я вечером плакала,
Одиночество душит порой.
Не бывает мужчин
одинаковых,
Понимаешь, мне трудно
одной.
А в душе словно теплятся
искорки.
Как всегда —
не хватает огня...
— Ну-ка, море, топи меня
быстренько!
Пусть мужчины
спасают меня!

Н. В. Окенчиц, Ставропольский край

ТРАВЫ ЛУГОВЫЕ

Одолень-трава,
стань добрей,
Одолей мою лень поскорей.
Ты, трава девясил,
не скупись —
Своей силой со мной
поделись,
Чтобы, лугом шагая с косою,
Я усталости больше не знал,
Чтобы в полдень,
спасаясь от зноя,
Иван-чай на чаек позвал!

Н. Красильников, Москва

КАК ЛЕЧИТЬ И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

О рецептах я узнала
из газеты «Айболит»,
И теперь я твердо знаю,
как лечить и чем лечить.
Раз народные рецепты,
значит, выбрал их народ,
На себе рецепт проверил,
а потом в газету шлет.
Я читаю постоянно и скажу
вам, не тая:
Это нужная газета для тебя
и для меня.
Очень дельные советы люди
могут получать,
Попросить о помощи и совет
прислать.
А рецепты разные и на вкус
любой:
Можно с медом липовым
и с полынь-травой.
Главное, чтоб людям
это помогало
И от болячек быстро
избавляло.

Галина, Новороссийск

■ ПУСТЬ ЛУЧШЕ ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ ЧЕРТ ЗНАЕТ ЧТО, ЧЕМ ДУМАЕТ БОГ ЗНАЕТ О ЧЕМ!

■ ВЫРАЖЕНИЕ «НА ПЕНСИИ ВЫСПИШЬСЯ» — НАГЛАЯ ЛОЖЬ. НА ПЕНСИИ МЫ БУДЕМ ВСТАВАТЬ В СЕМЬ УТРА, КАТАТЬСЯ НА АВТОБУСАХ И ВОРЧАТЬ — ТАМ НЕ ДО СНА.

■ ДАЖЕ САМАЯ БЕСПОЛЕЗНАЯ ВЕЩЬ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ. ЕСЛИ ЕЕ ПОДАРИТЬ.

Хи-хи-с!

Будь начеку! Зубы и болезни

Микробы выбирают мишень

БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ МНОГО НЕДУГОВ. И ВСЕ ЖЕ НЕКОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ИГНОРИРОВАТЬ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВРАЧЕЙ.

Желудок. Перемещаясь из полости рта в желудок, болезнетворные микроорганизмы способны вызвать гастрит, язву, холецистит и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом. Бывает, что человек годами мучается от болей в желудке, а причина — в запущенном кариесе или пародонтозе. И, пока вы не приведете зубы и десны в порядок, желудок будет беспокоить.

Но есть и обратная взаимосвязь — проблемы с пищеварением отражаются на здоровье зубов. Так, при гастрите нередко поражаются нижние четверки и зубы мудрости, при заболеваниях кишечника — нижние пятерки, при холецистите и проблемах с печенью — клыки. Обратить внимание на желудок стоит тем, у кого быстро образуется зубной камень, а также людям с неправильным прикусом.

Миндалины. Вредные бактерии могут осесть в небных миндалинах, спровоцировав ангину. А она — штука опасная, особенно гнойная: в особо тяжелых случаях может произойти заражение крови. Вот почему при ангине обязательно нужно принимать антибиотики — только они помогут справиться с инфекцией.

Сердце. Если человек интенсивно очищает зубной нитью пространство между зубами, он травмирует слизистую, что приводит к появлению ранок. А в них могут попасть вредные микробы. Если они вместе с током крови достигнут тканей сердца, может произойти воспаление клапанов. Иногда такое бывает после лечения, удаления и протезирования зубов. Поэтому людям с сердечными заболеваниями могут назначить антибиотики, чтобы свести на нет риск инфицирования.

Сосуды. Больные зубы способны довести до тромбоза, атеросклероза, инфаркта и инсульта. Попав в кровь, болезнетворные бактерии могут осесть на стенках сосудов, прилепившись к тому месту, где начала образовываться атеросклеротическая бляшка. Она начинает расти, закупоривая сосуд. Если в какой-то момент тромб оторвется, могут возникнуть инфаркт, инсульт и другие опасные осложнения.

Почки. Исследователи наблюдали за пациентами с хронической болезнью почек, у которых также был периодонтит. Часть участников лечила это заболевание. Другая часть получала необходимую помощь стоматолога только в случае обострения. У первых проявление почечной болезни ослабевало.

Полезно: регулярно посещать стоматолога; раз в полгода удалять зубной камень; чистить зубы 2 раза в день.

Вредно: слишком часто отбеливать зубы; пить энергетические напитки и сладкую газировку — они разрушают зубную эмаль; есть тянучки и ириски — эти сладости прилипают к зубам, создавая благоприятную среду для размножения бактерий.

А. Ф. Карев, доктор медицинских наук

СОВКОМБАНК

НУЖЕН ХОРОШИЙ ПРОЦЕНТ? ДАДИМ ВАМ 17%*

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ 8 800 100 000 6

*www.sovcombank.ru «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб. Срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в 1 месяце действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых, при наличном расходовании – 17% годовых. Возраст заемщика 20-65 лет, документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк в праве отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.

Ищем причину

Почему весной болит желудок

Проявите особое внимание к своему желудку в начале весны: в это время он часто напоминает о себе болью. Но причины боли бывают разные. Вот некоторые из них.

ВИНОВАТ СТРЕСС

Замечено: стоит сильно расстроиться или переволноваться — сразу же начинает ныть под ложечкой или, как говорят врачи, в эпигастральной области, расположенной в верхней части живота. Ничего удивительного! От огорчений в желудке вырабатывается слишком много соляной кислоты и уменьшается образование слизи, которая защищает стенки этого органа от воспаления и самопереваривания. В результате слизистая оболочка покрывается эрозиями. Со временем дискомфорт в верхней части живота сменяется сильной болью. Впрочем, боль в желудке может появиться на фоне обострения гастрита, к которому приводит все тот же стресс. И это еще не все. У некоторых пациентов, госпитализированных с сердечным приступом, на самом деле другой диагноз: желудок так бурно реагирует на неприятности. О том, что жгучая боль за грудиной связана именно с расстроенным желудком, а не с инфарктом, свидетельствует отрыжка и кислый привкус во рту.

Совет. Боль в желудке возникла из-за волнения? Выпейте чашку теплого чая с медом.

СЪЕЛИ ПРОСРОЧЕННУЮ ПИЩУ

Сильную боль в желудке в виде приступов вызывают и пищевые отравления. Одновременно с болью в околопупочной области начинается тошнота и рвота. Через несколько часов неприятные ощущения распространяются на весь живот, начинается понос, повышается температура, появляется сильная жажда, пропадает аппетит.

Совет. Чтобы успокоить боль, а заодно удалить микробы и токсины, промойте желудок слабым раствором марганцовки. Выпейте 3-4 стакана и вызовите рвоту. Однако при частой рвоте, особенно с примесью желчи, а также, если температура тела поднялась выше 37,5°С, вызывайте скорую.

* В дальнейшем можно использовать активированный уголь или «Энтеросгель».

* На сутки откажитесь от еды, только пейте побольше — чай без сахара, отвар кураги помогут восполнить потерю калия. Потом съешьте немного овсянки и понемногу расширяйте рацион.

ПОГАСИЛИ ИЗЖОГУ СОДОЙ

После такого лечения желудок может разболеться. Вступая в реакцию с вырабатываемой в нем соляной кислотой, сода превращается в кислоту угольную, которая разлагается на воду и углекислый газ. Желудочное содержимое буквально вскипает — пузырьки растягивают и раздражают стенки желудка, и он принимается усиленно вырабатывать новые порции соляной кислоты. В результате желудок раздувается и начинает болеть, а кислотность повышается еще больше.

Совет. Вместо соды используйте современные антацидные средства: «Маалокс», «Фосфалюгель», «Смекту». Они нормализуют кислотность желудочного сока и успокаивают воспаленную слизистую оболочку, избавляя от боли.

* Попробуйте нормализовать кислотность настоями и отварами лекарственных растений. Учтите: чем больше горчит растительный напиток, тем сильнее его ощелачивающее действие.

* Справиться с проблемой поможет и щелочная минеральная вода (ессентуки-4, боржоми, «Смирновская», «Славяновская» и другие). Минералку слегка подогрейте и выпустите из нее газ, энергично помешав ложкой в стакане. Затем пейте большими глотками по 1/2 или 3/4 стакана за час до еды 2-3 раза в день. Теплая минеральная вода тормозит выделение желудочного сока и делает его не таким кислым, избавляя от неприятных ощущений в желудке.

* Если предложенные средства не помогают или изжога появляется ежедневно, обязательно проконсультируйтесь с гастроэнтерологом.

Желудок не любит большие промежутки между приемами пищи, жирную, жареную или очень соленую пищу, полуфабрикаты и газированные напитки.

ВСЕ ДЕЛО В ТАБЛЕТКЕ

Около 50 лекарств способны вызвать раздражение желудка. Это случается не только когда препарат попадает в организм через рот, но даже при его введении внутримышечно, внутривенно или в свечах.

Причина дискомфорта, вызванного медикаментозным лечением, связана с тем, что, оказывая лечебный эффект, некоторые препараты могут нарушать защитный барьер слизистой оболочки желудка: она воспаляется и покрывается эрозиями. Впрочем, происходит это не всегда. В любом случае, если после приема той или иной таблетки вы чувствуете боль в желудке, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. По возможности доктор подберет другой препарат.

Совет. Чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка и кишечника, принимайте капсулы и таблетки в оболочке.

* Не занимайтесь самолечением! Принимайте только те лекарственные средства, которые рекомендовал врач, и обязательно в строгом соответствии с инструкцией. Например, таблетки, содержащие ацетилсалициловую кислоту, и нестероидные противовоспалительные препараты нельзя глотать на голодный желудок — он отреагирует на это болью.

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕЕЛИ

Емкость желудка в среднем 1,5-2,5 л: у мужчин он немного больше, чем у женщин. Если вы переполнили его за столом или просто плотно поели на ночь, потому что днем не успели пообедать, растянувшиеся сверх меры стенки желудка начинают посылать в головной мозг сигналы о неблагополучии. Чтобы разгрузить желудок, организм ускоряет перистальтику кишечника, и тогда болеть начинает весь живот.

Совет. Чтобы уменьшить боль в желудке и быстрее переработать съеденное, массируйте живот по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями.

* Устройте «монотонный» день, съев в течение ближайших суток в 4-5 приемов 200-300 г мяса или рыбы с тушеными или вареными овощами. А впредь не переедайте, принимайте пищу часто (5-6 раз в день), но небольшими порциями.

* Во время еды не пейте газировку и не разговаривайте: так вы заглатываете много воздуха, а он раздувает стенки желудка и причиняет дискомфорт.

* Имейте в виду: меню из трех блюд переваривается в желудке около 6 часов. Овощи, цельнозерновой хлеб и постное мясо он усваивает за 2-3 часа. Сало, свинину, баранину, торт с масляным кремом — за 7-8 часов. Учтите: дневной майонез переваривается одновременно с вечерней ветчиной, обеспечив ощущение дискомфорта и тяжесть в желудке.

Н. М. Зубкова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На каждый день

● **При расстройствах пищеварения.** Положите в эмалированную посуду 2 ст. ложки шишек ольхи, залейте 1 стаканом горячей воды и нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте 45 минут, процедите и доведите до первоначального объема кипяченой водой. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● **Отравились?** Залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку соплодий ольхи, нагревайте на слабом огне 15 минут. Настаивайте до остывания, процедите. Выпейте 1/2 стакана настоя сразу и столько же через полчаса. Еще через 20 минут допейте то, что осталось. Принимайте настой, пока состояние не улучшится.

● **От спазмов в желудке при гастрите.** Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, травы зверобоя и листьев подорожника. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухого измельченного сырья, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте настой по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи.

Гастрит ни с чем не спутать

В начале года обострение гастрита, гастродуоденита и язвенной болезни не редкость. Причем желудок в таких случаях болит особенным образом.

1. Боль ощущается именно в области желудка и двенадцатиперстной кишки, то есть под ложечкой и около пупка.
2. Она не так остра, как при стрессе или пищевом отравлении, но очень неприятна: в животе тянет, ноет, крутит.
3. Чтобы уменьшить боль, вы инстинктивно принимаете вынужденную анталгическую позу — сидите, скрючившись и обхватив себя руками за талию, или ложитесь на бок, согнув ноги и подтянув повыше колени.
4. Боль так или иначе связана с приемом пищи. При остром гастрите она возникает сразу после еды, а при гастродуодените и язвенной болезни — на голодный желудок. После приема пищи он перестает болеть, но через некоторое время снова напоминает о себе.
5. Болевому синдрому нередко сопутствуют изжога и кислая отрыжка, порой очень бурная, а также повышенное образование газов и вздутие живота, запор или неустойчивый стул (при гастрите).

Совет. При обострении гастроэнтерологических заболеваний обязательно обратитесь к врачу — он назначит необходимое лечение. При повышенной кислотности желудочного сока, скорее всего, придется принимать снижающие ее антацидные препараты и антибиотики. Они направлены против хеликобактера пилори — крайне зловредного микроорганизма, поддерживающего воспаление слизистой оболочки желудка.

* Для экстренной помощи при боли в желудке съешьте банан: его кашица обволакивает слизистую оболочку и на время избавляет от неприятных симптомов. Но банан не заменит лечения, назначенного врачом!

Капсула научилась давать задний ход

Исследование с помощью видеокапсулы позволяет заглянуть в труднодоступные отделы тонкого кишечника.

До недавнего времени перемещение «электронной таблетки» происходило за счет естественной перистальтики кишечника, отчего отдельные участки тонкой кишки оставались вне обозрения видеокамеры. Ученые создали капсульный эндоскоп, которым можно управлять снаружи, быстрее доставляя капсулу в нужный отдел кишечника, а при необходимости, более детально исследовав, переместить ее в обратном направлении.

Рекомендуем

ЛЯГУШАЧЬЯ ИКРА ОТ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ: ВЕСНОЙ НАБЕРИТЕ ЛЯГУШАЧЬЕЙ ИКРЫ, ВЫСУШИТЕ В ТЕНИ, ПОТОМ СЛЕГКА РАЗМОЧИТЕ ЕЕ В КИПЯЧЕНОЙ ВОДЕ, НАНЕСИТЕ НА МАРЛЮ И ПРИЛОЖИТЕ К ВОСПАЛЕННОМУ МЕСТУ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Лялька наравне с людьми трудилась на шахте...

Последние годы спускалась под землю несмотря на полную слепоту.

Когда хоронили дворняжку по имени Лялька, шахтеры не стеснялись слез. Она умерла от саркомы. Через полгода люди собрали 10,5 тысячи рублей и поставили Ляльке памятник!

Никто из рабочих на шахте «Первомайская», что в Кузбассе, и не помнит, в каком году у них появилась собака. Проходчик Ильин принес с автобусной остановки на шахту щенка, спасая его от мороза. Горняки поставили в подсобке блюдце, постелили одеяльце. Назвали щенка Лялькой. Так и прижилась собачка. А когда подросла, стала проситься в шахту, под землю. И постепенно Лялька стала ангелом-хранителем шахтеров! Под землей она охраняла бутерброды: ни одну крысу, пока горняки работали, не подпустила, а сама за 17 лет без спросу к ним не притронулась.

Но была у собаки-горнячки и более ответственная работа. Лялька определяла концентрацию метана в воздухе раньше техники. Спокойна Лялька под землей — значит, все нормально. Гавкает, тревожится — растет метан, значит, нужно уходить. Метан коварный, без цвета и запаха. При его высокой концентрации человек падает замертво! Лялька никогда не ошибалась! А еще она считала, сколько из шахты поднялось человек. Если не хватало кого-то, она суетилась, волновалась, и все сразу понимали: кто-то с подъемом опаздывает. За два года до смерти Лялька привела двух бездомных щенков и научила их подземной работе. Так что теперь вместо нее в шахту ходят Василиса и Василий — они тоже живые приборы.

ЗАРПЛАТА У НАС ПРЕКРАСНАЯ. ЭТО ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ КАКИЕ-ТО НЕПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ НЕЕ.

Стоит катетер...

Кое-что новенькое

ОТ ИНФЕКЦИЙ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ ЗАЩИТИТ ПРИВИВКА.

Ученые заняты разработкой вакцины, которая сможет защитить мочевыводящие пути больного человека от инфекции, появляющейся, когда в мочевом пузыре долго стоит катетер. Как правило, это нехитрое устройство вызывает воспаление ткани, в результате катетер покрывается белком фибриногеном, на котором очень уютно живется бактериям. Там они растут и размножаются. Прикрепляясь к фибриногену, бактериальные клетки на поверхности катетера формируют биопленку, защищающую их от антибиотиков и иммунных клеток.

Известно, что с каждым днем пребывания катетера в мочевом пузыре повышается риск развития инфекции мочевыводящих путей. Уретрит, цистит или даже пиелонефрит развивается в течение 30 дней практически у каждого пациента, имеющего катетер. В особо тяжелых случаях может возникнуть уросепсис — смертельно опасное осложнение. Есть надежда, что новая вакцина не допустит появления зловредной инфекции.

В настоящее время для снижения рисков инфицирования катетеры смазывают антибиотиками. В момент установки катетера обычно возникает воспалительная реакция, при которой повышается выработка фибриногена, защищающего бактерии от действия антибиотиков образованием на их поверхности пленки.

Авторы исследования сообщают, что разрабатываемая ими вакцина будет мешать формированию пленки, что позволит антибиотикам эффективно выполнить свою задачу и спасти мочевыводящие пути от инфицирования при использовании катетера.

Отодвиньте старость

* Для укрепления сердца и сосудов пейте свежий сок из цветков и травы яснотки (крапивы глухой) по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

* Смешайте 1 чайн. ложку красного жгучего перца, 500 г меда и 200 мл оливкового масла. Смесь принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, пока порция не закончится. Такую профилактику старения проводите не менее 3 месяцев с недельными перерывами.

* Для очищения сосудов и предотвращения раннего склероза сосудов головного мозга смешайте поровну кашицу из репчатого лука и мед. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером в течение 2 месяцев.

Для диабетиков

Пейте свежие яйца 3 дня подряд

Айболит

Этот рецепт поможет страдающим сахарным диабетом снизить уровень сахара в крови. Надо взбить свежеснесенное куриное яйцо, выдавить в него сок одного лимона, размешать и выпить утром натощак за час до еды. И так 3 дня подряд. На четвертый день надо сдать анализы. При видимом улучшении можно провести 3 курса с перерывами между ними в 10 дней.

О. В. Аркадина, Омская обл.

Бабушка ранки нам лечила свекольными листьями

Айболит

Давно болею сахарным диабетом. Как-то порезала палец на правой руке. Рану обработала, засыпала стрептоцидом, но это не помогло. На следующий день палец стал болеть, нарывать, опух. И вспомнила я о том, что бабушка в детстве ранки нам лечила свекольными листьями. Решила попробовать. Отправилась в огород, сорвала свежий свекольный лист и на ночь сделала с ним повязку. Среди ночи проснулась от сильной боли и жжения, но стерпела. Когда утром сняла повязку, глазам своим не поверила: опухоли не было, краснота сошла, ранка почти вся затянулась. На ночь опять сделала повязку со свежим свекольным листочком. Хватило двух компрессов, чтобы палец зажил. Сейчас сушу свекольные листочки на зиму, и никакие порезы и ранки мне не страшны.

Л. В. Абдуллаева, Дагестан

Растительная смесь для снижения сахара

Айболит

Снижать уровень сахара в крови мне помогает такая растительная смесь. Измельчаю и смешиваю в равных по весу частях листья березы и шалфея, корень лопуха, траву спорыша и укропа. 1 ст. ложку смеси заливаю 1 стаканом кипятка, довожу до кипения, варю 5 минут, настаиваю 40 минут и пью по 1/4 стакана 4 раза в день.

П. Н. Рогов, Ростовская обл.

На приёме у уролога

Авторитеты дают советы

Слабый мочевой пузырь

ЛЕЧУСЬ ТРАВАМИ. ЭТОГО ДОСТАТОЧНО?

У меня мочекаменная болезнь. Лечусь сборами трав. Этого достаточно? Что вы порекомендуете?

В. Прохоров, Чита

Рекомендуемое при мочекаменной болезни хорошее средство — созданный на растительной основе препарат «Цистон», он выпускается в форме таблеток. В «Цистоне» содержатся экстракты цветков двудольника стебелькового, стеблей камнеломки язычковой, марены сердцелистной, семян соломоцвета шероховатого, порошок мумие очищенного.

ПОСЛЕ ПРИСТУПА УЗНАЛА ПРАВДУ

В почках обнаружили камни: в левой — 6 мм, в правой — 4 и 5 мм. Узнала о них после приступа почечной колики. Сейчас кормлю ребенка грудью, и врач говорит, что дробить камни нельзя. Что мне делать? Ведь даже не могу нормально погулять с малышом — прогулки заканчиваются болью в паху и пояснице с левой стороны: несколько раз от боли делали уколы баралгина, но они не особо помогали. Жить в ожидании приступа тяжко...

Елена, Барнаул

Такие камни не дробятся, они слишком мелки для дробления. Камни размером до 1 см или выводятся консервативно (чаще всего), или требуется операция. Поэтому надо как можно быстрее провести мощную спазмолитическую и литокинетическую терапию, направленную на выведение камней, и обязательно под контролем УЗИ. Если в течение недели не произойдет заметной подвижности камней, можно ставить вопрос об операции.

При желчно-каменной болезни залейте 2 ст. ложки листьев брусники 2 стаканами воды и нагревайте на водяной бане 30 минут. Пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

В МОЧЕ КРОВЬ, А БОЛЕЙ НЕТ

Муж не хочет идти к врачу, а меня очень сильно волнует его здоровье. Вот уже месяц у него в моче кровь, при этом болей нет. Знаю, что без анализов и обследования трудно поставить диагноз. Может, ваш ответ заставит его все же поспешить к урологу...

Рина, Московская обл.

Кровь в моче — очень серьезный симптом. Плохо, если это мочекаменная болезнь или воспалительный процесс — уретрит, простатит. Но этот же симптом бывает при наличии опухоли в органах малого таза. Как можно скорее отправьте мужа на тщательное обследование к урологу, в крайнем случае хотя бы на УЗИ, хотя его одного для обследования недостаточно.

ЭТО БОЛЕЗНЬ ИЛИ ВОЗРАСТ?

Моей маме 60 лет. Ночью она по 2-3 раза встает в туалет. Что это: проявление какой-нибудь болезни или связано с возрастом?

Ирина Н., Омск

Одно мочеиспускание ночью — это нормально, два — это пограничное состояние, а вот три и более ночных мочеиспусканий ночью говорят о каком-либо патологическом процессе в организме. Причин много.

* Любые воспалительные процессы в мочевом.

* У мужчин на первом месте стоит аденома предстательной железы.

* Хронический пиелонефрит на поздних стадиях также проявляется преобладанием ночных мочеиспусканий над дневными.

* Сахарный и несахарный диабет.

* Гипертоническая болезнь при нарушении баланса жидкости и функции почек также значительно увеличивает выделение мочи в ночное время.

Надо помнить и о мочегонном действии многих кардиологических препаратов. В каждом конкретном случае нужна консультация специалиста.

ЩИТОВИДКА — ВИНОВНИЦА ЦИСТИТА

Мне 35 лет. У меня хронический цистит. Обычно принимаю антибиотики. Но недавно узнала, что к подобной проблеме могут привести неполадки с щитовидной железой. Так ли это?

С. Новикова, Оренбург

Основной причиной частых воспалений может быть сниженный иммунитет. Поэтому всем женщинам с хроническим циститом надо периодически проверять состояние щитовидной железы, а также других органов, ответственных за состояние иммунитета. Антибиотики способны избавить от инфекции, но на иммунную систему они влияют отрицательно, а это осложняет лечение. Вам надо пройти обследование у эндокринолога, гинеколога, иммунолога и других специалистов.

И. С. Ковтун, уролог, врач высшей категории

Зоб замучил?

● Ешьте морскую капусту (ламинария сахаристая), ее используют в народной медицине при лечении легких форм базедовой болезни. Можно принимать ее в порошке по 1/2-1 чайн. ложке, заливая водой, 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

● Ежедневно принимайте 0,5 л смеси взятых в равных пропорциях соков: картофельного, морковного и сельдерея или картофельного, свекольного и огуречного. Такое лечение часто дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, что из диеты полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

● Залейте 1 ст. ложку свежих измельченных листьев фейхоа 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по 1 стакану 2 раза в день, добавив по вкусу мед.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Чёрное золото» от глаукомы

БЛАГОДАРЯ НОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЛЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЕ ГЛАУКОМЫ ПРИОСТАНОВИЛОСЬ, И Я НАДЕЮСЬ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ УЛУЧШЕНИЯ.

На профессиональной почве у меня начала развиваться глаукома. Поэтому решила принимать экстренные меры. Какие?

* Ограничила в рационе соль и (на время) количество жидкости.

* Пила таблетки, которые прописал врач, и по его же рекомендации принимала витамины.

* Ради глаз пожертвовала кофе и под абсолютный запрет поставила любой алкоголь. Все это повышает давление, вызывает отеки и усиливает глаукому. А я была готова на все, лишь бы удалось сохранить зрение.

* В моей спальне стоял торшер. Так вот, на нем я сменила бра на новое — из зеленой ткани. Зеленый цвет расслабляет глаза и улучшает зрение. Перед сном включала светильник и наслаждалась тишиной, покоем в зеленой комнате. Заодно училась расслаблять глаза, спокойно моргать и смотреть, не напрягая лоб.

* Несколько раз в день закрывала глаза ладонями, чтобы они оказались в полной темноте. Сидела так минут 20, а если не было времени, то поменьше. Эффективнее всего данный способ помогал глазам, если я досиживала до полной темноты, когда перед глазами переставали мелькать «мушки» и белые пятнышки.

* Заваривала поочередно листья брусники и черники. Черника отлично помогает зрению, а брусника выводит излишки жидкости, которая повышает внутричерепное и внутриглазное давление. Заливала 200 мл кипящей воды 1 ст. ложку травы, настаивала 30-40 минут и выпивала. Обычно пила такой настой после еды вместо чая, 3-4 раза в день. Одну траву заваривала 2-3 недели, а потом меняла на вторую.

* Летом мы с дочкой ходили за черникой, я собирала лесные ягоды и тут же ела их. Найду самые ягодные кустики, сяду рядом и ем. Весь сезон лакомилась «черным золотом». Черника — самая лучшая ягода для глаз.

И. Н. Юсупова, Псковская обл.

Куда болезнь делась? Нет её!

Отец у меня — инвалид войны I группы, не видит и не слышит. И надо же такому случиться — заболел гепатитом. Врач сказал, что надо срочно ложиться в больницу. Куда там! Меня с ним не берут, а одного я его не отдала. Стала лечить сама, по методу Ванги. Купила для отца 3 лимона и еще по 3 на каждого, кто был с ним в контакте. Утром приготовила смесь: опустила лимон на минуту в горячую воду (чтобы сок лучше выжимался), разрезала пополам, отжала сок в высокий бокал и добавила неполную чайную ложку пищевой соды. Перемешала и сразу же дала отцу выпить натощак, за час до еды. Лечила отца и всех домашних так 3 дня подряд по утрам, а внучке (ей годик) давала чуть больше столовой ложки снадобья. Еще готовила такой отвар: заливала по 1 ст. ложке овса и цветков девясила 1 л кипятка, кипятила 15 минут, настаивала 2 часа. Отец пил этот напиток с медом сколько хотел. Я старалась, чтобы он больше ел винограда и изюма. Через 3 дня пришел врач, осмотрел отца и спросил: «Куда делась болезнь?» Нет ее! И печень не болит, и моча в норме, и желтизна исчезла. Но еще три недели я поила отца отваром овса с девясилом, кормила виноградом, медом, молочными кашами, давала поливитамины.

И. Н. Емельянова, Иркутская обл.

Вкус того супа помню до сих пор...

Мне шел шестой год. Как-то соседка заметила, что я стала невеселая. Через два дня мама обнаружила желтизну в глазах и на висках — это был гепатит. Я уже лежала в постели и не хотела вставать. Бабушка не советовала обращаться к врачу: «Долго будут держать в больнице!» И наказала маме найти живых вшей. Это удалось сделать с трудом — аж 8 штук нашли! Мама положила их в мед и дала мне, сказала, что это лекарство от бабушки. Я проглотила снадобье и заснула. А утром встала радостная и попросила у мамы поесть. На скорую руку она сварила постный суп из картошки и лука и чуть-чуть добавила подсолнечного масла. С какой жадностью я его ела! Вкус того супа помню до сих пор. Через 10 дней гепатитом заболела моя подружка, а затем ее брат, и их вылечили тем же лекарством — живыми вшами.

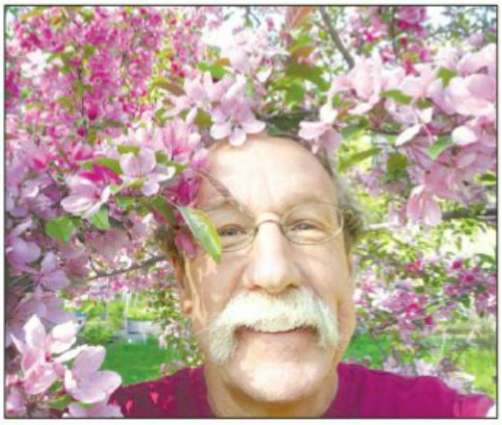
Ольга Н., Омская обл.

Полезно знать

● **Корвалол герпес сведет.** Возьмите обыкновенную настойку корвалола и прижгите там, где появляется герпес. Начнется легкое жжение, губы зачешутся, даже немного опухнут, но не пугайтесь. Прижгите болячку корвалолом еще 2-3 раза в течение дня, и герпес начнет подсыхать.

● **Сосновая смола от бронхита.** Смолу лучше собирать в конце мая — июне. Залейте 40 г сосновой смолы 200 мл спирта, через 10 минут влейте 400 мл сока алоэ, перемешайте. Настаивайте 2 недели и пейте по 1 ст. ложке на ночь. Курс лечения — до исчезновения симптомов заболевания.

● **Мед — лучшее лекарство от афтозного стоматита.** Ученые из Саудовской Аравии выяснили, что упорно протекающий афтозный стоматит лучше всего поддается лечению народными средствами. Медовые аппликации на слизистую оболочку полости рта эффективнее, чем гормональные препараты и лечебные пасты с обезболивающим эффектом.



Мыльные мази

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ МАЗЕЙ.

*** От нарывов и угрей.** Натрите на терке 50 г хозяйственного мыла, добавьте 10 г пчелиного воска, 2 ст. ложки меда и 10 г прополиса. Поставьте смесь на водяную баню и нагревайте, закрыв крышкой, до размягчения. В 10 мл теплого подсолнечного масла растворите 2 г мумие и смешайте с расплавленной массой. Теплую мазь переложите в чистую посуду и храните при комнатной температуре. При нарывах тонкий слой мази нанесите на место воспаления, накройте пленкой или пергаментной бумагой, перевяжите или закрепите пластырем. Процедуру делайте на ночь. На открытые гнойные раны мазь наносить нельзя!

*** От ожогов.** Яичный белок слегка взбейте, добавьте измельченное на терке хозяйственное мыло, тщательно размешайте. Нанесите мазь на больное место, после высыхания забинтуйте. Применяйте до полного выздоровления.

*** От панариция, липомы, мастита.** Настругайте или натрите на терке кусок хозяйственного мыла размером со спичечный коробок, добавьте 1-1,5 стакана воды и варите на маленьком огне, постоянно помешивая, до загустения. Остудите и переложите в чистую посуду. Используйте мазь для повязок на больные места. При мастите сначала сделайте массаж, сцедите молоко, потом наложите мазь и повязку. Повязки меняйте дважды в сутки.

*** От варикоза, тромбофлебита.** Возьмите поровну хозяйственное мыло, старое сало, пшено и репчатый лук. Все измельчите, перемешайте, разведите водой до состояния мази и настаивайте сутки. Перед сном выложите полученную смесь на салфетку, наложите на варикозные узлы, накройте пленкой и обвяжите сверху теплой шерстяной тканью. Держите компресс до утра. Утром ногу обмойте водой и вытрите насухо. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв на 5-7 дней и повторите.

От тонзиллита

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ (ЛУЧШЕ КРАСНОГО ЦВЕТА) 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЗАВАРИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПЛОДОВ АНИСА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Чистостоп: нет причины – нет запаха

Когда ноги издают неприятный запах – это не повод стесняться, а повод действовать. Неловких ситуаций можно перечислить множество, однако давайте рассмотрим решение проблемы, а не моменты, в которые хочется сгореть со стыда...

Итак, что же такое запах ног? Прежде всего, это нарушение естественной бактериальной флоры стоп. Поэтому, если вы хотите стать обладателем свежих ног на весь день, следует начать с установления баланса в среде микроорганизмов. Поможет вам в этом натуральный гигиенический уход за стопами – **ЧИСТОСТОП**.

Приводя количественные показатели бактериальной флоры к норме, **ЧИСТОСТОП** не маскирует запах, а устраняет его. Кроме того, **ЧИСТОСТОП** очень серьёзно работает с грибком – именно он выдаёт основную долю неприятного «аромата».

При всей своей активности воздействия **ЧИСТОСТОП** очень бережно относится к самой коже, поддерживая её здоровье и ухоженный вид. Такой результат достигается за счёт состава, который основан исключительно на натуральных компонентах. Экстракты черного ореха, семян грейпфрута, масло эвкалипта, пачули, кора дуба, чабрец, монарда и многие другие вещества создают условия для обновления и оздоровления бактериальной среды стоп, в которой уже нет места неприятному запаху.

ЧИСТОСТОП ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВУЮ ФЛОРУ СТОП, УСТРАНЯЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

К комплексу мер, позволяющих достигать успешных результатов, относятся антисептическая обработка, противовоспалительное действие, борьба с грибковой инфекцией, заживление мелких травм кожи, контроль потоотделения и блокирование размножения патогенной флоры.

ЧИСТОСТОП хорошо впитывается и не пачкает обувь. Однако самое главное то, что **ЧИСТОСТОП** будет защищать свежесть ваших стоп в течение всего дня.

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной).
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. ИМН

Для мам

Почему вы кричите на своего ребёнка?

* Потому что устала и не умею просить о помощи. Я требую от себя чересчур многого.
* Ребенок не оправдывает моих ожиданий.
* Потому что меня обидели, а я не смогла ничего сказать обидчику.
* Потому что задуманное не исполняется.
* Потому что хочу быть хорошей мамой, а он, ребенок, не позволяет мне быть хорошей (идеальной) мамой.
* Потому что не умею планировать собственное время.
* Потому что он пугает меня (капризами, падениями, болезнями).
* Потому что не получается контролировать ребенка во всем.
* Я рассматриваю ребенка как внешнее препятствие (для карьеры, времяпрепровождения, личной жизни). А надо бы обратить внимание на то, что на самом деле мешает мне.
* Потому что нелюбима и несчастлива.
* Потому что мои родители были ко мне строги.
* Потому что «шеф — дурак», «работа достала», а «денег мало».
* Потому что не хочу брать на себя ответственность.
* Потому что не рассматриваю мужа как полноправного партнера в воспитании ребенка.
* Потому что мне необходимо одобрение окружающих, но все вокруг как сговорились против меня.
* Я кричу на своего ребенка, потому что не люблю себя.

Выберите свой вариант и сделайте выводы.

И. Н. Плакова, психолог

■ НЕЛЬЗЯ НИКОГДА ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ХУЖЕ ДРУГИХ.

■ ПРИЗНАВАЙТЕ ПРАВО РЕБЕНКА НА ОШИБКИ.

■ ПОМНИТЕ: РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К СЕБЕ ТАК, КАК ОТНОСЯТСЯ К НЕМУ ВЗРОСЛЫЕ.

■ ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО СВОЕГО МАЛЫША, И ТОГДА БУДЕТ ПОНЯТНЕЕ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НИМ.

«Гаря, Гаря, ты забыра, что нам мама говорира?!!»

Картавость (дислалию) у малышей надо вылечить до 7 лет. Для этого важно сделать язык мускулистым и ловким. В нашей семье все дети картавили. Помню, мама приучила правильно произносить звук «р» при помощи детской сказки-анекдота про трех сестер — Галю, Лару и Людмилу, которые не умели выговаривать букву Л. И мы передразнивали друг друга, хохотали, кривлялись и выкрикивали: «Каварер, каварер, поровик-то прогорер!», «Гаря, Гаря, ты забыра, что нам мама говорира?!!», «Срава богу, срава богу, я сидера да морчара, будто дерo не мое!» Были и специальные стишки, вроде «Ехал грека через реку, видит грека — в речке рак...», «На горе Арарат растет черный виноград». Но анекдот про сестер был вне конкуренции. И еще учились цокать, как лошадка, причем не со звуком «ц», а с тем щелканьем, которое получается, когда упрешь язык в середину нёба и резко создашь во рту отрицательное давление. Получается щелчок. Соревнование, у кого язык длиннее, тоже веселое хорошее упражнение. В итоге в школу пошли, правильно произнося все звуки. А ведь наша мама не была логопедом, а работала дояркой в колхозе.

А. П. Ситникова, Калужская обл.

Опасный возраст

РАЗНЫЕ ЯИЧКИ...

Мне 14 лет. Заметил, что у меня разные по размеру яички — левое больше и отвисает в мошонке ниже. Значит, правое — недоразвитое?

Сергей, Ярославль

Без паники! Никакой патологии нет, а разница размеров объясняется природной асимметрией, которая есть у всех — и у подростков, и у взрослых мужчин. В организме человека вообще нет абсолютно одинаковых парных органов.

Воспаление мочевого пузыря у детей часто переходит в воспаление почек. Не затягивайте с лечением и отнеситесь к нему очень серьезно!

ЗАЧЕМ ДЕВОЧКЕ ТАКАЯ ПРИВИВКА?

Подростковый гинеколог агитирует всех мам сделать дочерям-старшеклассницам прививку от рака шейки матки. Зачем это нужно всем поголовно, да еще в таком юном возрасте?

К. П. Воронина, Липецкая обл.

Гинеколог не агитировала, а разъясняла всю опасность рака шейки матки. К сожалению, за последние 10 лет от него гибнут совсем молодые женщины. Любой первый интимный контакт без презерватива ведет к заражению вирусом папилломы. Вакцина против этих вирусов не содержит никаких активных вирусных частиц. Ее вводят задолго до начала интимной жизни — в 12, а в некоторых странах — в 9 лет. В этом случае в организме создается запас защитных антител.

ПРИВЕТ ОТ ПРЕДКОВ

В свои 16 лет сын выше меня уже на 10 см, к тому же у него волосы черные (у нас с женой светлые). Может ли так быть?

Олег, Чебоксары

Внешние наследственные признаки, включая цвет волос, способны всплывать через 3-4 поколения, передавая неожиданный «привет» от дальних предков. А высокий рост — это феномен акселерации (в последние 30 лет дети, как правило, перерастают родителей) и вовсе не повод подозревать, что сын вам не родной. Для стопроцентного подтверждения родства есть известный метод — генетическая экспертиза.

МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО МАСТОПАТИЯ?

Дочери 15 лет. В последнее время у нее грудь припухла и начала болеть. Менструальный цикл нарушен, месячные идут где-то через 2 месяца. Выделений никаких нет. Может быть, это мастопатия?

Ольга Н., Орел

Молочные железы чутко реагируют на любые гормональные изменения в женском организме. Учитывая нерегулярность менструального цикла, велика вероятность гормональных нарушений, а значит, и риск развития мастопатии довольно велик. Однако боли в молочных железах могут быть также проявлением мастодинии — нагрубания молочных желез без развития в них патологических изменений. Поставить диагноз может только маммолог. Для этого надо будет пройти осмотр, сделать УЗИ молочных желез и сдать кровь для определения гормонального фона.

И. С. Веденянкина, педиатр, врач высшей категории

■ ЧЕРЕШНЮ ЛУЧШЕ ВСЕГО ДАВАТЬ ДЕТЯМ В СЫРОМ ВИДЕ, А ВИШНЮ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ КОМПОТОВ, ДЖЕМОВ И НАЧИНКИ.

■ ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ МОЙТЕ ТОЛЬКО В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ И ЯИЦ ПАРАЗИТОВ.

Есть такая болезнь — *Авторитеты дают советы*

Постоянно грязные трусы...

Сыну скоро будет 6 лет, а проблема вовремя сходить в туалет по-большому остается. Постоянно грязные трусы, каждый раз говорит, что опоздал. Нужно отправлять ребенка в детский сад, но не могу. Посоветуйте, что делать?

Мадина, Владикавказ

Для начала убедитесь, что у ребенка нет серьезных (или не очень серьезных) заболеваний. Покажите его детскому хирургу. Возможно, у сына в области ануса образовались трещины, начинается геморрой или нарушен тонус сфинктера — мышцы, закрывающей прямую кишку. Сдайте анализ кала на яйца глист, сделайте соскоб на энтеробиоз. Попытайтесь сделать процесс дефекации управляемым. Как? День всегда должен начинаться с посещения туалета. Если у малыша неполная дефекация (покакал чуть-чуть), значит, у него запор, а это не только отсутствие стула, но и уменьшение количества кала. Если есть запор, поможет диета или касторовое масло, свечи с глицерином, «Сенадексин»...

Борьба с ребенком заканчивается победой ребенка? Он отказывается выполнять просьбы родителей? Придется наказать его. Но не надо бить, морить голодом, читать многочасовые лекции, а лишите мультиков, игрушек, не выполняйте просьбу малыша, мотивируя это принципом: «ты мне — я тебе». А вот своевременное и полноценное каканье надо всячески поощрять игрушками или другими способами. Заставляйте сына стирать запачканные трусы. Убедитесь, что ребенку не страшно одному сидеть на унитазе. Важно, чтобы все члены семьи были заодно. Если мама ругает, а бабушка жалеет и причитает — это тупик. Больше всего на свете ребенок хочет быть любимым. Он должен чувствовать, что его любят, даже если он пачкает трусы. Но проявления вашей любви надо четко ставить в зависимость от этих самых трусов.

Если все наши советы не приведут к успеху, единственный способ решить проблему — обратиться к квалифицированному детскому психиатру.

Е. А. Литвинчук, педиатр, врач высшей категории

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЕГО ЛЮБЯТ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ПАЧКАЕТ ТРУСЫ.

Прошу помощи

ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ. ДИАГНОЗ АНОСМИЯ

После перенесенного года два назад ОРВИ у меня пропало обоняние. Диагноз — аносмия. Пыталась лечиться, лор выписал «живые капли». Попробовала их закапывать, но не смогла перенести: казалось, будто и нос, и голову прожигают насквозь! Это «жгучее» лечение не вынесла. Хотела бы узнать, есть ли более гуманные средства лечения аносмии? Что могут посоветовать опытные специалисты, травники или просто читатели «Айболита»? Духи, запах любимых цветов, вкусной еды и весеннего воздуха — так не хочется терять эти радости прекрасного мира! Да еще в одном из номеров «Айболита» я прочитала, что потеря обоняния может быть показателем того, что в организме что-то не так — вплоть до серьезных проблем... Жду ответов и советов.

Л. Прусакова, Невинномысск, Ставропольский край

При колите 1 ст. ложку травы одуванчика залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 12 часов. Принимайте по 1/2 стакана за 20-40 минут до еды до улучшения состояния.

ОБА ГЛАЗА НЕ ВИДЯТ, НО В НИХ ЗАКАЧАЛИ СИЛИКОН

Три года назад в Тамбовском глазном центре мне сделали операцию на глазах. Сейчас оба глаза не видят, но в них закачали силикон и сказали, что через три года его надо удалять при помощи операции. Для этого опять надо сдавать анализы. Здоровье ухудшилось, очень трудно подниматься на верхние этажи, суставы хрустят при движении, сердце, кажется, выскочит из груди. Давление поднимается до 200 единиц. Звонила лечащему врачу, но он, сославшись на недостаток времени, бегло ответил, что силиконом удалять не обязательно при хорошем глазном давлении. В районной больнице измерили глазное давление, сказали, что нормальное. Выписали капли «Дикло-Ф» и «Эмоксипин». Сейчас уже трудно выдержать и 3-часовую поездку на машине. Еще у меня инсулинозависимый диабет, уколы делаю 4 раза в сутки. Давление постоянно скачет. Мучает то запор, то понос. Побаливает печень, без таблеток не обхожусь, мучают головные боли. Даже при одном упоминании об операции поднимается давление. Поездка в больницу обходится недешево. Операция тоже платная плюс проживание. К тому же сопровождающий больного тоже платит. Может, откликнется тот, кому пришлось столкнуться с подобным, и расскажет, посоветует, что предпринять? Нужно ли сейчас делать операцию по удалению силикона или пользоваться каплями? И как долго? Что делать в дальнейшем? Или достаточно регулярно проверять глазное давление и оставить все как есть? Пожалуйста, не оставьте без внимания мой крик о помощи!

Валентина Михайловна, Липецкая обл.

В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОГУ УПАСТЬ, ЗАПЛЕТАЕТСЯ ЯЗЫК...

Через «Айболит» я просила откликнуться Светлану Николаевну из Саратовской области, автора письма «Стоило хоть легонько повести глазами — все начинало кружиться» («Айболит» №12 за 2014 г.). У меня такие же симптомы. Так как она не ответила, обращаюсь ко всем читателям «Айболита». Меня мучают постоянные головокружения, тянет назад, в любую минуту боюсь упасть, нарушена координация движений, есть легкая парализация ног, заплетается язык, в глазах рябит. Делали МРТ, ездила в больницы в Астрахань, пробовала лечиться пиявками, китайской медициной, была на иглоукалываниях, ездила к массажистам, знахарям, костоправам... Все разводят руками. Врачи советуют лечить позвоночник. Назначают разные лекарства, но они лишь ненадолго приносят облегчение. В общем, медики не знают, от чего меня лечить. Прошу откликнуться тех, кто хоть что-нибудь знает об этом или похожем заболевании. Мне всего 53 года, а я не могу даже на улицу выйти, передвигаюсь только по квартире. Не оставьте мой крик души без внимания! Ответы с нетерпением буду ждать через «Айболит».

А. О. Болдырева, Республика Калмыкия

КАК ЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ?

Мне 74 года, пенсионерка. Недавно сахар в крови поднялся до 8 ммоль/л, и ничем не могу его сбить. Пока диабет не запущен, хочу вылечиться. В одном из номеров «Айболита» (не помню даже год) был напечатан рецепт от диабета с перепелиными яйцами. Может, кто-то лечился по нему? Сколько и когда надо принимать перепелиные яйца? Очень прошу, помогите! Буду рада и любым другим советам для диабетиков.

А. А. Ширяева, Пенза

ПЯТЬ КУРСОВ ХИМИОТЕРАПИИ НЕ ПОБЕДИЛИ МИЕЛОМУ

Обращаюсь к людям за помощью! Мне 44 года, сыночку 5 лет. У меня множественная миелома, Y-легкие цепи II-А степени. С октября 2014 года прошла 5 курсов химиотерапии, но организм не отреагировал на лечение, и М-градиент в крови так и остался 7,9%. Прошу отозваться тех, кто сумел победить этот недуг! Может, есть народные средства или знахарь, которые знают, как лечить такую болезнь? Чем при таком диагнозе можно поднять иммунитет и нужна ли какая-нибудь диета?

Е. И. Цветкова, ул. 1-я Поперечно-Дорожная, 16, пос. Нагорный, Казань, Татарстан, 420056

В ЕДИНСТВЕННОЙ ПОЧКЕ НАШЛИ КАМНИ

Огромная просьба ко всем читателям «Айболита», помогите! У меня в единственной почке нашли коралловые камни (второй нет). Это горе и уже крик о помощи! Принимала «Уролесан» в капсулах, пол-палу, марену красильную, почечный чай, корни шиповника, медвежье ушко, толокнянку, корни подсолнуха — ничего не помогает. Дорогие травники, может, знаете рецепты, которые мне помогут? Что принимать, чтобы камешки вышли мягко, как пластилиновые? Врачи отказались делать операцию — сердце не позволяет. А я согласна на все, даже бензин выпить, лишь бы помогло! Мне уже нечего терять. Выдержу любые боли, я к ним привыкла! Люди добрые, не оставьте меня в беде! Прошу, умоляю, помогите, а то уже и жить не хочется! Заранее кланяюсь в ноги и целую ваши руки...

А. Ф. Толстикова, Ставропольский край

Высокое давление? Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

ЖЕНЩИНЫ, ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Кто-нибудь смог вылечиться от полипа в эндоцервикальном канале шейки матки? Никогда не видела и не слышала народных рецептов от этой напасти. Неужели это ничем не лечится? Если кому-то удалось избавиться от этого, поделитесь опытом! Очень буду вам благодарна за помощь!

Р. Б. Соколова, Мурманск

У МУЖА ГРЫЖА ПИЩЕВОГО ОТВЕРСТИЯ

Мне не к кому больше обратиться за помощью, только в свою любимую газету! Дело в том, что супругу (ему 67 лет) поставили диагноз грыжа пищевого отверстия диафрагмы (ПОД) III стадии и хронический гастрит вне стадии обострений. Что бы муж ни съел, начинается бульканье, а следом — выброс. И еще: поможет ли операция? Мужу назначили пить обволакивающие препараты, но результат от них нулевой. Помогите, пожалуйста, советом! Как жить?

Н. Харитонова, Ефремов, Тульская обл.

ПОЖАР ЛИШИЛ НАС ВСЕГО, ЧТО БЫЛО. ПОМОГИТЕ!

В 2013 году у нас случился пожар, сгорело все, что было. Обращались за помощью в администрацию сельсовета, в церковно-социальную службу Ставропольского края, администрацию губернатора, но ничего, кроме обещаний и отписок на бумаге, не получили. Скитались по чужим людям, даже на улице ночевали. Сейчас удалось снять квартиру, и все деньги уходят на оплату жилья. Просим откликнуться тех, кто может помочь нам с сыном и дочкой. Сыну сейчас 7 лет (рост 140 см, обувь 35-36-й размер), дочке 3 месяца. Сынок в этом году идет в школу. Помогите, пришлите, пожалуйста, кому что не жалко!

О. Н. Демченко, ул. 70 лет Октября, 13, х. Петровский, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357021

У племянницы острый лейкоз. Срочно нужен донор и пересадка костного мозга

С нетерпением жду каждый номер «Айболита». Многие рецепты выписываю в тетрадку и пользуюсь ими. Мой муж вылечил не одну трофическую язву при помощи рецептов из этой газеты. Сопереживаю людям, которые находятся в трудных жизненных ситуациях, и поддерживаю, как могу. Давно поняла: в «Айболит» пишут добрые, отзывчивые, душевные люди. Мы помогаем друг другу. А вот сейчас беда пришла в нашу семью. Заболела племянница, ей всего 28 лет. Поставили диагноз острый лейкоз (рак крови). Сейчас проходит химиотерапию и очень тяжело переносит ее. После курса химиотерапии срочно нужен донор и пересадка костного мозга. Это очень дорогостоящая операция, и наша семья не в силах потянуть такую сумму. Мы, родственники, все пенсионеры, вынужденные переселенцы из Азербайджана. В 1991 году в связи с событиями в Баку переехали в Россию. Все эти годы выживали, как могли, скитались по квартирам, ютились в вагончике. Пять лет назад выдали сертификат на приобретение жилья, и мы наконец приобрели его. Но сейчас вынуждены продать, и все равно денег на лечение племянницы не хватит. Да и покупателей никак не найдем.

Обращаюсь к читателям «Айболита»: прошу, помогите спасти жизнь девушки! Она только что с отличием закончила Волгоградский институт иностранных языков, проработала всего 3-4 месяца — и такой удар! Мы живем как в кошмарном сне. Ее отец перенес инфаркт и, полуслепой, уже сбился с ног, бегая по всем инстанциям в поисках денег и какой-нибудь помощи, но пока безрезультатно. Мы в тупике...

Н. Ю. Свекровина, Волгоградская обл., тт. (8-84455)-4-45-02, 8-927-521-93-82

От редакции. Подтверждаем, что Ольга Манунтинович проходит курс химиотерапии. Имеется медицинское заключение.

Дочь оставила меня на улице

Растила дочку одна, с мужем расстались рано, работала на двух работах, чтобы дать ей все. Ради нее не устраивала личную жизнь, а ведь была молодая и красивая. В Казахстане жили в 3-комнатной квартире. Дочка предложила продать ее, переехать в Россию и купить 2 квартиры. Согласилась, продали. Дочка поехала в Россию, а я временно осталась на съемной. Когда пришло время мне переезжать, дочь сказала: «Приезжай, но имей в виду: квартира одна, если решишь жить с нами, будем ругаться». Мне стало плохо, заболела, потеряла сон, думала, не оправлюсь от такого стресса. Но Бог услышал меня — все болезни позади. В начале апреля нужно освободить квартиру, поэтому ищу приюта. Мне 68 лет, порядочная, без вредных привычек. Добрая, люблю детей. Может, найдется такой же одинокий человек с жильем, который протянет руку помощи? Буду лучшей мамой и бабушкой. Пенсия у меня хорошая. Есть все, кроме крыши над головой.

Галина, Казахстан, тел. 8-777-969-49-09

Думайте, ребята, думайте!

Ждём писем от умельцев!

В «Айболите» №2 за 2015 год была опубликована информация «Особые ходунки для детей с ДЦП». В редакцию стали поступать письма и звонки тех, кто очень нуждается в таких ходунках. Люди спрашивают, где их купить и сколько это стоит. Изобрели их в Израиле. Стоят они, думаем, немало. Многим российским семьям будут не по карману. Но ведь среди наших читателей точно есть мужчины с золотыми руками. Хорошенько подумайте и пришлите в редакцию чертежи ходунков, которые можно сделать в домашних условиях. Думайте, ребята, думайте! Очень надеемся, что какая-то светлая голова сообразит что к чему. Напомним, что ходунки поддерживают ребенка в вертикальном положении и крепятся ремнями к поясу взрослого. А двойные сандалии позволяют взрослому и ребенку шагать одновременно, оставляя детские ручки свободными для игр.

P.S. Публикуем снова фото ходунков для детей с ДЦП.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

«ЧИРЕЙ-ВАСИЛИЙ! ИДИ С ТОГО МЕСТА!»

Для Аллы из Волгограда, автора письма «Фурункулы гуляют по всему телу» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Поделюсь заговором от чирьев, фурункулов и уплотнений в ягодицах после уколов, который часто меня выручал. Желательно читать его в самом начале созревания нарыва. Найдите сухой сук (можно на косяке, табуретке, столе). Ножом потыкайте в чирей (не протыкая), а потом в этот сук и скажите: «Чирей-Василий! Иди с того места! Тут тебе не место, не местище. Пойди к старому хозяину в сук — тебе тут и место, и местище!»

Зинаида Яковлевна, Бийск, Алтайский край

РОЗАЦЕА ВЫЛЕЧИЛА ЗА НЕДЕЛЮ

Для Ирины из Германии, которая не может вылечить розацеа («Айболит» №3 за 2015 г.).

Мне 66 лет. Розацеа болела 4 года. Очень много пила таблеток, использовала мази, лежала в больнице, но, увы, ничего не помогло. Обратилась к читателям одной газеты за помощью, и женщина мне прислала рецепт, который ей посоветовал дерматолог. Я тут же купила в аптеке нужные лекарства для его приготовления и за неделю вылечилась. Рецепт такой: смешайте «Левомицетин» (3,0 г), «Резорцин» (1,5 г), салициловую кислоту (1,0 г), водный раствор борной кислоты 3% (50,0 г) и этиловый спирт 95° (50 мл). Полученным средством регулярно протирайте лицо. Теперь я этот рецепт высылаю людям и получаю много благодарственных писем — всем лекарство помогло.

Будьте здоровы и счастливы!

Зоя Николаевна, Краснодарский край

ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА — КУМЫС И КАША С СЕМЕНАМИ ЛЬНА

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она?» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Возможно, на начальной стадии заболевания народные средства и помогают. В первые месяцы лечения (конечно же, параллельно с таблетками) из народных средств я принимала только барсучий жир с медом и алоэ. Но после трех месяцев лечения, когда на снимке не было обнаружено хорошей динамики, мне назначили препараты второго ряда. И тут меня охватила настоящая паника: я боялась, что у меня лекарственная устойчивость, и решила использовать все шансы и методы лечения. Приготовила лекарство из семечек льна с медом и добавляла каждое утро в кашу 1 ст. ложку этой смеси. Пила кумыс (хотя бы бутылку в день) и второй месяц пью настойку восковой моли. Сделали снимок — меня выписывают на амбулаторное лечение! Естественно, все это я принимала вместе с лекарствами, назначенными врачом.

Ирина Е., Липецк

Что случилось — то случилось... Вечного на Земле ничего нет!

Для А. Р. Белокиевой из Малгобека, Ингушетия, автора письма «Похоронила единственного сыночка», у женщины депрессия («Айболит» №24 за 2014 г.).

Сболезную вам! Такова судьба... Миленькая, чтобы унять душевную боль, сходите в церковь, поставьте свечку за упокой сыночка. Если он был крещеный, читайте такую молитву: «Упокой, Господи, безгрешную душу младенца — раба Твоего (имя). Дай ему Царствие Небесное. Аминь». Если некрещеный, читайте другую молитву: «Помяни, Человеколюбче, Господи, душу отошедшего младенца — раба Твоего (имя), умершего от (причина смерти). Окрести его, Господи, в море щедрот Твоих и спаси его неизреченною Твоею благодатью. Аминь». Подайте милостыню и попросите помянуть и помолиться за упокой его души. Чтобы найти в себе смирение и жить дальше, молитесь иконе Божией Матери «Утоли моя печали». И еще. Посетите детский дом. Как вы скорбите по своему сыночку, так и детки там — по своим мамам. Помогите детишкам чем можете. А может, возьмете шефство над одним из них?.. Старайтесь не уединяться, не плачьте. Осознайте: что случилось — то случилось. Произошло — и ушло в прошлое. Обратного пути нет, и вечного на Земле ничего нет!

Д. Д. Тимофеева, Екатеринбург

Особый раствор избавил ребёнка от чесотки

Для М. Ю. Юрова из Самары, автора письма «Грибок почти съел меня» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Светло-коричневые пятна на теле — это вид грибка, но избавиться от них несложно. Для этого в 100 мл уксусной кислоты (70%) добавьте столько же воды, хорошо перемешайте и смазывайте этим составом пятна. Если будет сильно жечь, через несколько минут смойте водой. Процедуру повторите 2-3 раза, а дальше смотрите по результатам. Мне хватило двух раз. Этим же раствором я ребенку вылечила чесотку, а соседке он помог при ногтевом грибке: распарив ногу, она обрезала больные ногти и несколько раз смазывала этим составом все ногти на ногах, пока не отросли здоровые вместо больных.

Подскажу еще один рецепт. Подошвенный грибок наша семья лечит домашней мазью. Для ее приготовления куриное яйцо заливаем уксусной эссенцией так, чтобы она его полностью покрыла. Через 5-6 дней достаем его (оно сварится), снимаем пленку, измельчаем до однородной массы и добавляем пачку сливочного масла (250 г). Все хорошо перемешиваем и добавляем немного уксусной эссенции. Готовую мазь храним в холодильнике. Смазываем ею ступни на ночь, надев после процедуры носки. Лечиться надо до полного исчезновения грибка.

Мария, Красноярский край

■ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОТА: ГОЛОДНЫМ МОЖЕШЬ ТЫ НЕ БЫТЬ, НО ПОПРОСИТЬ ЕДЫ ОБЯЗАН!

■ В ВЕНЕЦИИ У ПЕРЕПЛЫВШИХ УЛИЦУ НА КРАСНЫЙ СВЕТ НА МЕСЯЦ ОТБИРАЮТ ПЛАВКИ.

НЕ НАДО ИСКАТЬ ЧЕРНУЮ КОШКУ В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ. ВОЙДИТЕ ТУДА С ПУЗЫРЬКОМ ВАЛЕРЬЯНКИ — И ОНА САМА НАЙДЕТ ВАС!

Целебная колючка

Мучают запоры?

Для М. Д. Шебзухова из КЧР, который страдает хроническими запорами («Айболит» №9 за 2014 г.).

У нас в поле растет верблюжья колючка. Однажды знакомая посоветовала в жару утолять жажду не простой водой, а отваром этого растения. Сказала, что очень полезно для иммунитета и кишечника. И вот я нарвала этой травы и приготовила лекарство в большой кастрюле. Для этого залила свежую траву водой (из расчета 4 ст. ложки на 2 стакана воды), кипятила на слабом огне 3-4 минуты, остудила, процедила. Разлила по бутылкам, в каждую насыпала по 1 ст. ложке сахара и поставила в холодильник (получилось 3 бутылки по 1,5 л). Эта водичка несколько дней простояла на дверце холодильника. В жару я начала пить ее и за день выпила 3 бутылки. Через некоторое время захотелось в туалет. Из кишечника вышло столько каловых камней! Некоторые в длину достигали 10-15 см. Это было так неожиданно для меня. Как можно носить в себе столько гадости и ничего не ощущать?! В любом случае, эта процедура пошла кишечнику на пользу.

Л. Р. Якупова, Астрахань

Тётушка оставила рецепт от глаукомы

Для Т. И. Сугак из Калмыкии, автора письма «Глаукома полностью еще не созрела» («Айболит» №5 за 2015 г.).

Я пенсионерка, недавно исполнилось 70 лет. В молодости от тетушки достался этот рецепт от глаукомы, катаракты в начальной стадии, слезотечения. Хочу им поделиться с читателями. Запомните главное: для лечения нужно куриное яйцо, снесенное курицей от петуха (это обязательно!). В тот день, когда курица снесет яйцо, возьмите его и оставьте на 2 дня на столе (лучше, чтобы оно было с темной скорлупой). Затем варите его 1 час на медленном огне, аккуратно очистите, чтобы не повредить белок, разрежьте вдоль и выньте желток. Дольки белка положите на блюдце, заполните их цветочным медом и оставьте на сутки. За это время белок станет твердым, а мед превратится в водичку. Слейте ее в пузырек и закапывайте утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Но перед процедурой откройте кран с холодной водой, подставьте ладони под струю и 40 раз брызните водой в открытые глаза. Лечитесь без перерыва до выздоровления.

Т. А. Атанова, Краснодарский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Пригодится

Проращенный грецкий орех полезнее обычного в 1000 раз! Такие орехи омолаживают организм, очищают кровеносную, восстанавливают иммунную и нервную системы, питают костную ткань организма. Залейте 1 кг неочищенных грецких орехов холодной водой (она должна покрывать их). Держите на подоконнике 2 недели, воду меняйте через день, 2 раза в сутки перемешивайте орехи. Через 2 недели орехи готовы к употреблению. Храните их в холодильнике (внизу) в этой же воде. Дневная норма — по 3 очищенных ореха утром и вечером.

Сам себе доктор — Скорая помощь от природы

Лечимся зелёным маслом пихты

Для Л. Б. Бульмирской из Краснодарского края, которая просит рецепт приготовления зеленого пихтового масла («Айболит» №4 за 2015 г.).

Пихтовое масло — экологически чистый продукт, поскольку пихта может расти лишь в условиях чистого воздуха (Красноярский край, Хакасия, Сибирь). Пихтовое масло обладает бактерицидным, противовоспалительным и болеутоляющим действием, убивает возбудителей грибковых заболеваний, быстро заживляет раны, трещины, гнойники. Его легко можно приготовить в домашних условиях, и оно ничем не уступит аптечному и всегда будет под рукой. Итак, нарежьте пихтовую хвою (лучше молодую, тонкие веточки без побегов длиной 1-1,5 см) и набейте ею литровую или двухлитровую стеклянную банку так, чтобы до краев оставалось 5 см. Залейте любым растительным маслом до уровня пихтовых веточек, закройте банку крышкой и поставьте в кастрюлю, дно которой выложите тоненькими прутиками. Налейте в кастрюлю воды, закройте крышкой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, убавьте его и варите 5 часов. По мере выкипания воды добавляйте кипяток. После этого снимите кастрюлю с огня, выньте банку с хвоей и процедите масло в другую банку, а сырье отожмите и выбросьте. Чистую банку заполните свежей хвоей и залейте полученным маслом. Далее — все так же, как описано выше: поставьте в кастрюлю с водой и варите 5 часов на медленном огне. Процедите, остудите, разлейте масло по маленьким бутылочкам и поставьте в холодильник. Хранится оно долго.

* При ангине полощите горло теплой водой с 2-3 каплями масла на 100 мл воды 3-4 раза в день в течение трех суток.

* Если замучил радикулит, разогрейте спину (примите горячую ванну или положите на больное место мешочек с горячей солью) и втирайте в поясницу 9-10 капель масла пихты.

* При гайморите растирайте маслом область гайморовых пазух.

* Для лечения кожных болезней (в том числе и экземы) смешайте 2 чайн. ложки растопленного несоленого свиного сала или гусиного жира с 1 чайн. ложкой масла пихты. Чтобы мазь получилась однородной, поставьте посуду на малый огонь и постоянно мешайте. Полученной мазью смажьте больное место, сверху накройте полиэтиленовой пленкой и закрепите бинтом. Повязку меняйте через день. Курс лечения — 3 недели.

P. S. Пихтовое масло нельзя использовать для лечения детей до 3 лет.

И. С. Кузнецов, травник, Кемеровская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у диетолога

ОТ ПИВНЫХ ДРОЖЖЕЙ НЕ ПОПРАВЛЯЮТСЯ

Подруги стали принимать пивные дрожжи. Но я слышала, что от них поправляются, а у меня и так есть лишний вес. В каких случаях нужно принимать дрожжи?

Екатерина, Москва

Пивные дрожжи не способствуют набору килограммов. Они приводят в порядок обмен веществ: слишком быстрые процессы замедляются, а те, что протекали медленно, входят в нужный ритм. В результате худые поправляются, а полные худеют. Пивные дрожжи полезны женщинам на диете. Дело в том, что большая часть худеющих женщин ест мало мяса, круп, зелени, что приводит к серьезному дефициту витаминов группы В. Пивные дрожжи компенсируют его, не давая обмену веществ замедлиться. Также они помогут успокоиться, поддержат в хорошем состоянии память и нервную систему. Зачастую бедная витаминами группы В диета — необходимость. Например, людям с больными почками или подагрой приходится резко ограничить содержание в меню белка. Из их рациона почти исчезают мясо и печень, в нем мало бобовых и листовых овощей. В похожей ситуации оказываются и диабетики: в их меню мало хлеба и круп. В этих случаях прием пивных дрожжей — отличное решение. Витамины группы В хорошо влияют на внешность: волосы становятся более сильными, а кожа — более гладкой.

КОМУ ОПАСНЫ ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА?

Сестра стала следить за питанием и перешла на заменители сахара. Это не вредно?

Валентина, Удмуртия

Все заменители сахара обладают сильным желчегонным эффектом. У людей с заболеваниями желчевыводящих путей они могут обострить течение болезни. Какой же выход? Если отказ от сахара жизненно важен, то помогут природные подсластители — трава стевия (продается в аптеке) или сухофрукты.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

■ ТОЛЬКО В РОССИИ ТРАВМАТОЛОГИЯ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НА 5-М ЭТАЖЕ.

■ ЕЩЕ НЕ НАШЛИ СВОЮ ПОЛОВИНКУ? ПРОВЕДИТЕ ВЕЧЕР ПОКА С ЧЕТВЕРТИНКОЙ.

Доктор сельдерей

*** При аллергии** 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея настаивайте 2 часа в 1 стакане холодной воды. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** Для профилактики атеросклероза** добавляйте зелень сельдерея во все блюда.

*** От гастрита** 40 г корня сельдерея залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 8 часов в темном месте. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс — месяц.

*** При сахарном диабете** 2 ст. ложки измельченной свежей зелени сельдерея залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на слабом огне. Принимайте по 3 ст. ложки отвара 3 раза в день до еды. Можно принимать и отвар корней сельдерея, приготовленный по той же схеме и в той же пропорции, только кипятить надо 30 минут. Доза приема та же.

Рецепты народной медицины

ЛЕКАРСТВО ОТ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

Из белокочанной капусты (1 кг) выньте кочерыжку и пропустите кочан через мясорубку вместе с 1 кг очищенных от сердцевины зеленых яблок. Добавьте по 1 стакану жидкого меда и перемолотых на мясорубке листьев подорожника (чтобы заготовить листья на зиму, пропустите их через мясорубку, смешайте с медом в пропорции 1:1 и поставьте в холодильник). Все хорошо перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца. Затем сделайте перерыв на 5 дней и вновь повторите курс. После второго курса сделайте перерыв на 10 дней и опять повторите лечение.

ЛЕДЕНЦЫ ОТ КАШЛЯ

Смешайте 1 чайн. ложку молотого имбиря и 250-300 г меда. Держите 1,5 часа на слабом огне, постоянно помешивая. Добавьте 1/2 чайн. ложки лимонного сока, отвара корня солодки или прополиса. Разлейте сироп в формочки для конфет (можно взять вкладыш от коробки конфет) и дайте массе застыть. Храните в холодильнике. Рассасывайте по 3-4 леденца в день.

ПОКА НА ОГОРОДЕ РАСТЁТ ЗЕЛЕНЬ, ЧИСТИТЕ КРОВЬ

Когда на огороде подрастает молодая зелень, чистите кровь. Раз в неделю натощак съедайте без хлеба и соли салат из петрушки, укропа, сельдерея, зеленых перышек лука, чеснока и листьев салата. Главный компонент в салате — петрушка, а остальная зелень усиливает очищающее действие. Все компоненты берите в равных пропорциях, кроме петрушки. Ее возьмите больше. Через 30 минут съешьте вторую порцию салата. В течение дня ешьте ягоды и фрукты и пейте воду.

P.S. Петрушка препятствует преждевременному старению, поможет справиться с анемией.

Авторитеты дают советы — Сам себе доктор

Желудок любит кисели

Кисель — одно из лучших блюд при болезнях желудочно-кишечного тракта. Он обволакивает слизистую, быстро снимает воспаление и боль, стимулирует восстановление тканей.

ШИПОВНИК — ДЛЯ ЯЗВЕННИКОВ

Кисель из шиповника очень полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью. Ягоды измельчите в кофемолке, залейте водой, доведите до кипения и варите. Отвар разведите в холодной кипяченой воде, добавьте сахар и крахмал и, помешивая, доведите до кипения. Пейте ежедневно или при болях. Это средство снимает спазмы и восстанавливает слизистую.

ЯГОДНЫЙ НА КРАХМАЛЕ

Ягодные кисели рекомендуются при гипоацидном гастрите (пониженная кислотность желудочного сока), поскольку не только обволакивают слизистую, но и подкисляют содержимое желудка. Крахмальный кисель может быть разной консистенции. Жидкий легко пить, желеобразный — более насыщенный. Крахмал разводится в холодной воде. Чтобы получился жидкий кисель, возьмите 1 ст. ложку крахмала на 1 л воды, а для желеобразного — 3 ст. ложки. Размешайте и вылейте тонкой струйкой, постоянно помешивая, в кипящий ягодно-фруктовый отвар. Доведите до повторного кипения и остудите. Горячий кисель, как и любой другой напиток, обжигает и вреден для желудка, поэтому не торопитесь его пить, пусть остынет до приятной температуры.

Свежая зелень (петрушка, укроп, сельдерей) предотвращает деление злокачественных клеток, поэтому полезна онкобольным (особенно при раке груди).

ЕСЛИ ЕСТЬ ДИСКИНЕЗИЯ...

При гастрите с пониженной кислотностью и дискинезией желчевыводящих путей очень полезен кисель из яблок. Нарежьте несколько крупных яблок, залейте кипятком и варите 5 минут. Фрукты выньте, протрите через сито и опустите в ту же воду. Туда же вылейте разведенный крахмал и доведите до кипения. Курс — 2 месяца. Такой кисель обладает обволакивающим и мягким желчегонным эффектом. Такое же действие оказывает при гастрите с дискинезией рябиновый кисель. Еще он обладает мочегонным и небольшим слабительным эффектом. Готовится так же, как яблочный.

ОВСЯНЫЙ — ПРИ ЛЮБОМ ГАСТРИТЕ

Он рекомендуется при гастрите даже беременным и детям. Особенно такой кисель полезен при эрозивных формах: он успокаивает боль, снижает риск обострений гастрита. Готовится из любой овсяной каши. Овсянку лучше смолоть в порошок, и чем мельче, тем полезнее. 2 стакана овсяной каши залейте 8 стаканами теплой воды, размешайте и оставьте на 10 часов. Получившуюся массу процедите, а твердые частицы выбросьте. Добавьте соль (1/2 чайн. ложки) и варите до загустения. Можно добавить немного сахара или меда, если нет противопоказаний.

Овсяно-молочный кисель — это сытное блюдо. Готовится оно не на воде, а на молоке. В него добавляют мед, сливочное масло, соль. Едят такой кисель, чтобы не допустить обострения гастрита, особенно хронического.

И. С. Мусатова, диетолог, врач высшей категории

Каких витаминов не хватает?

Витамин А: ухудшение иммунитета, зрения, сухость кожи, трещины на губах. Лучшие источники этого витамина: морковь с небольшим количеством масла, морская рыба.

Витамин Е: слабость в мышцах, темные круги под глазами, нарастающая усталость. Нехватку компенсируют растительные масла, орехи и семечки.

Витамин B_1, B_2, B_6: раздражительность, снижение аппетита и нарушения сердечного ритма. Лучшие источники: цельнозерновые каши и хлеб, проростки.

Витамин D: частые судороги в мышцах, серьезные проблемы с зубами, повышенная потливость. Больше всего этого витамина в жирной морской рыбе, твороге и яйцах.

Витамин B_{12}: боли в ногах, перепады настроения, звон в ушах, бледность или желтый оттенок кожи. Налегайте на яйца, молоко, пивные дрожжи.

Витамин С: частые простуды, повышенная утомляемость, кровотечения, слабость десен. Лучшие источники: квашеная капуста, киви, сладкий перец.

Знаете ли вы, что...

■ В МОЛОДОЙ КАПУСТЕ В 4 РАЗА БОЛЬШЕ КАЛЬЦИЯ, ЧЕМ В ЗРЕЛОЙ, И В 2 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В МОЛОКЕ.

■ ТОМАТНЫЙ СОК СПАСАЕТ ОТ РАЗРУШЕНИЯ КОСТНОГО ВЕЩЕСТВА.

■ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ ПОМОГАЕТ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ В ЛЮБОМ ВИДЕ КАПУСТЫ.

Чудо-смесь помогает от полипов

Предлагаю рецепт от полипов в прямой кишке, который посоветовал мне врач-онколог. Разотрите 7 вареных желтков, измельчите в кофемолке или пропустите через мясорубку 6 ст. ложек семян тыквы. Смесь залейте 0,5 л растительного масла (лучше нерафинированного), поставьте на водяную баню и держите 20 минут с момента закипания воды. Охладите и храните в холодильнике в закрытой стеклянной посуде. Принимайте по 1 чайн. ложке 1 раз в день — утром натощак — 5 дней подряд, затем на 5 дней сделайте перерыв, и так, пока не кончится смесь. Если не поможет, приготовьте еще раз лекарство и принимайте по той же схеме. Когда с калом начнет выходить кровяная слизь, значит, выходит полип. Я даже не допила смесь, а полип вышел, и обследование это подтвердило.

И. Н. Казакова, Пензенская обл.

Обедаем дома

СУП СО ШАВЕЛЕМ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

400 г куриного мяса, 1 луковица, 1 морковь, 2 пучка щавеля, 1 стакан чечевицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, растительное масло, соль и перец, петрушка.

Сварите бульон из мяса, процедите, мясо отделите от костей и нарежьте. Измельчите лук и морковь, спассеруйте на масле. В бульон всыпьте чечевицу, варите 10 минут. Добавьте куриное мясо, измельченный щавель и варите суп до готовности чечевицы (примерно еще 15 минут). За 5 минут до готовности посолите, поперчите, добавьте измельченную зелень и выдавленный через пресс чеснок. Подавайте, разлив по тарелкам, положив в каждую по половинке вареного яйца.

МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

500 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, 7 ст. ложек белых хлебных крошек, смесь зелени (зеленый лук, кинза, укроп), перец и соль.

В сотейник налейте 1,5 ст. ложки масла и обжарьте порезанный лук. Положите измельченную зелень, мешайте в течение минуты и добавьте в фарш. Вмешайте в полученную массу яйцо, 2 ст. ложки хлебных крошек, перец и соль по вкусу. Сформуйте котлеты и обваляйте их в оставшихся хлебных крошках. Обжаривайте в масле в течение 4 минут с каждой стороны.

СЛОЙКИ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

500 г слоеного теста, 2-3 пучка шпината, 200 г сыра (лучше брынзы), 2 яйца, соль и перец, масло для формы.

Шпинат обдайте кипятком, нарежьте и слейте лишнюю воду. Сыр натрите на крупной терке и смешайте с яйцами и шпинатом. Посолите и поперчите по вкусу. Раскатайте тесто в тонкий пласт и нарежьте квадратами. На одну сторону каждого квадрата положите ложку начинки, накройте второй стороной и прижмите край. Выложите на застеленный бумагой и смазанный маслом противень, выпекайте в духовке при 180°С 15-20 минут.

Для диабетиков, и не только

ЗЕЛЁНЫЙ БУТЕРБРОД НА ЗАВТРАК

Смешайте вечером в блендере немного творога, кусочек мягкого сливочного масла и зелень по вкусу. Поставьте на ночь в холодильник. Получится отличная «намазка» для утреннего бутерброда: полезно и аппетитно.

САЛАТ «ЛУГОВОЙ»

Пучок молодой крапивы, по 100 г щавеля, листьев подорожника и одуванчика, 3 ст. ложки сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, соль по вкусу.

Листья крапивы, выдержанные 2 дня в холодильнике, нарежьте и смешайте с нарезанными щавелем, подорожником, луком и листьями одуванчика (вымочите в соленой воде, чтобы убрать горечь). Добавьте рубленое яйцо, посолите и заправьте сметаной.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С МОЛОДОЙ МОРКОВКОЙ

3 молодых моркови, 2 пучка шпината, 1 горсть стручковой фасоли. **Для заправки:** 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка апельсинового сока, 2 чайн. ложки соевого соуса, черный перец и соль по вкусу.

Очистите и в подсоленной воде бланшируйте морковь 2 минуты. Остудите и нарежьте брусочками. Отварите фасоль. Промойте шпинат, срежьте стебли, нарвите листья руками. Чеснок измельчите, соедините с маслом и соком апельсина, соевым соусом. Поперчите, посолите и взбейте венчиком. Все продукты выложите в салатник, полейте соусом и перемешайте.

ГОРОХОВАЯ КАША С КИНЗОЙ

Стакан нута, 1/3 стакана пшена, 1 луковица, красный перец, растительное масло, соль, кинза.

Перебранный, предварительно замоченный нут положите в казан, залейте водой так, чтобы он был полностью покрыт, и варите на слабом огне 5 минут. Добавьте промытое пшено и варите еще 10 минут. Положите обжаренный на масле лук, красный перец и варите кашу до готовности. Посыпьте кинзой.

Молодо-зелено — *Для тех, кто любит посытнее*

Готовим весенние блюда с мясом

ОКРОШКА С ГОВЯДИНОЙ И РЕДИСОМ

200 г говядины (или свинины), 4 яйца, по 300 г картофеля и редиски, 3 стакана сыворотки или кефира, пучок зеленого лука, сметана, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Отварите мясо, картофель и яйца, нарежьте кубиками. Редис порежьте небольшими пластинками или соломкой. Часть лука разотрите с солью и все перемешайте. Залейте кефиром или сывороткой и оставьте на 30 минут настояться. Перед подачей добавьте измельченную зелень и сметану.

Укроп и петрушка останутся свежими даже в жару, если хранить их в сухой, плотно закрытой кастрюле.

КАША РИСОВАЯ С БАРАНИНОЙ И ОГОРОДНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

100 г баранины, 2 стакана воды или бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 1 морковь, огородная зелень по вкусу (лебеда, сныть, укроп, петрушка), черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарежьте кусочками, обжарьте на масле до золотистой корочки. Лук нашинкуйте соломкой, добавьте в мясо и жарьте 5 минут. После чего залейте бульоном или водой, туда же положите нашинкованную морковь, посолите, поперчите и тушите до готовности. Рис переберите, промойте и варите, пока он не загустеет. Затем накройте крышкой и доведите до готовности в духовке. При подаче кашу посыпьте мелко нашинкованной огородной зеленью, отдельно подайте салат из свежих овощей.

ПРЯНАЯ СВИНИНА С БАЗИЛИКОМ

2 куска свинины (180 г), 3 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, по 0,5 чайн. ложки тимьяна и розмарина, 1/2 пучка базилика, 1/2 лимона, соль и перец по вкусу.

Приготовьте маринад: смешайте измельченный чеснок, 1 ст. ложку масла, пряные травы и специи. Выдавите туда сок лимона. Обмакните каждый кусочек мяса в маринад, оставьте в этой миске на 3 часа. Накройте пленкой и время от времени переворачивайте. На разогретую сковороду налейте оставшееся масло и обжарьте мясо на среднем огне с каждой стороны. Готовый стейк подавайте горячим, с соусом и гарниром.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С МЯСОМ

500 г кабачков, 200 г говядины, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Кабачки очистите и нарежьте кубиками. Мясо нарежьте небольшими кусочками. Зелень нарубите. Лук нарежьте кольцами. Кабачки, мясо и лук выложите в сковороду, добавьте растительное масло, соль, перец и жарьте на среднем огне до готовности. Затем посыпьте зеленью петрушки и подайте к столу.

Маринованная скумбрия

3 средние замороженные скумбрии, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, перец молотый и горошком, лавровый лист.

Скумбрию полностью не размораживайте, помойте, выпотрошите, нарежьте на 6-7 частей и сложите в глубокую миску. Нашинкуйте лук и чеснок, добавьте сахар, соль, уксус, масло и приправы. Тщательно перемешайте рыбу, дайте настояться 5 минут. Сложите рыбу в стеклянную банку: чем плотнее — тем лучше. Закройте пластиковой крышкой и поставьте на сутки в холодильник. Через день маринованная скумбрия будет готова.

Пряники «Ставропольские»

300 г простокваши, 450 г сахара, 1/2 чайн. ложки соды, щепотка соли, 600-700 г муки.

Замесите тесто из простокваши, соли, сахара (200 г), соды и муки — оно должно немного прилипать к рукам. Муку не добавляйте, только слегка припудрите стол. Разделите тесто на 2 части, из каждой сделайте колбаски, порежьте их на кусочки шириной 3 см и положите на сухой противень. Выпекайте в духовке 20-30 минут при 200°С. Одновременно приготовьте сироп: в 1 стакан воды добавьте оставшийся сахар, после закипания варите 20 минут. Горячим сиропом залейте остывшие пряники и быстро перемешайте ложкой.

С молодой капустой

Вареники со шкварками и луком

1,5 стакана сыворотки, 3-4 стакана муки, средний кочан молодой капусты, 1 луковица, 200 г домашнего сала, соль по вкусу, 1/2 чайн. ложки соды, растительное масло для жарки.

Поджарьте капусту на масле, посолите и дайте остыть. Отдельно обжарьте порезанный лук и сало. Муку просейте с солью и содой в миску, сделайте углубление и понемножку влейте сыворотку. Подсыпая постепенно муку, замесите мягкое тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Накройте его чистым полотенцем и оставьте на 20 минут. Затем раскатайте в тонкий пласт, вырежьте стаканом кружки, на каждый положите по 1,5 чайн. ложки капусты и слепите вареники. Варите в подсоленной воде, пока они не всплывут. Подавайте со шкварками и жареным луком.

Щи на ребрышках с крапивой

800 г ребрышек, кочан молодой капусты, 5 картофелин, пучок крапивы, соль, перец горошком, лавровый лист.

Ребра залейте холодной водой в кастрюле, вскипятите и варите час. Крапиву залейте холодной водой на 10-15 минут. Ребра выньте, снимите с них мясо, крупно нарежьте и верните в бульон. Добавьте порезанный картофель и варите 10 минут. Всыпьте нашинкованную капусту, специи и варите еще 5 минут. Добавьте нарезанную крапиву, посолите, накройте крышкой, доведите до кипения и сразу выключите.

Догадывался я, кто этот кулёк мне передал. Связался с Людой, а она ещё та...

Выходя из дома, на пороге споткнулся о сверток. Кулек всхлипнул и начал реветь. Тут же выскочили мама и старшая сестра. Они заахали-заохали, подняли сверток с пола и занесли домой. Положили, развернули, а там пацан, по виду двух месяцев от роду. Красный от плача, еще и описался, потом вздохнул и моментально заснул. Мои дамы тут же на меня уставились: «Твой?» А мне что сказать? Догадывался я, кто эту весточку мне передал. Дал как-то слабину, связался с Людой, а она еще та... Пару раз у нас было, потом дал ей от ворот поворот. Неужели правда от меня?

Мои женщины ни на шаг не отходили от мальчика, стали звать его Андрюшей. Люда явилась только на третий день: «Отдай, он не твой. По-моему... Квартиры перепутала, не туда положила...» Во дает! В одном доме куролесила... Моих дома не было, я ей кулек вернул. Люда на два этажа выше поднялась, сунула ребенка под какую-то дверь и уехала на лифте. Я слушал, ждал, когда дверь в ту квартиру откроется. Андрюша стал пищать. Тут моя мать вернулась. Без слов отвесила мне оплеуху и кинулась наверх.

С кульком в руках вернулась: «Сосед же в командировке! А вдруг все-таки твой?» Так и остался Андрюшка у нас. Люда все обещает написать отказ и отдать ребенка нам. Я думаю, может, жениться на ней, сразу развестись и усыновить мальца? Андрюша точно мой сын. У меня на затылке есть розовое родимое пятнышко, и у него на том же месте. А мамку мы ему найдем: самую хорошую, к которой потянется сын. Он ее узнает из миллиона.

А. О., Чебоксары

■ СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА РАЗВРАТ ПРИХОДИТСЯ ПЛАНИРОВАТЬ.

■ НЕ ТЕРЯЙТЕ ГОЛОВУ! ВДРУГ СУДЬБА ЗАХОЧЕТ ВАС ПО НЕЙ ПОГЛАДИТЬ?

Знаете ли вы, что...

● До того, как медицина выяснила, как функционирует система кровообращения человека, считалось, что кровь поступает от безымянного пальца прямиком к сердцу. Именно поэтому возникла традиция носить на безымянном пальце обручальное кольцо.

● Уникальный запах, который выделяет иммунная система каждого человека — это второй важный фактор (после характера), по которым женщины выбирают мужчин. Как правило, самыми привлекательными им кажутся мужчины с иммунной системой, сильно отличающейся от их собственной.

● За время существования СССР медалью «Мать-героиня» был награжден один советский мужчина. Обычно этой награды удостаивались женщины, родившие десять детей и больше. Вениамин Макаров усыновил 12 детей.

Стихи наших читателей

ОТ ТЕБЯ...

От тебя и чаша с ядом
Мне — бокал вина.
От тебя и слезы градом
Мне — в подарок жемчуга.
От тебя заноза в сердце —
Память о тебе.
От другого мне не надо
Даже рая на земле!

Л. В. Никифорова, с. Селиваново, Валуйский р-н, Белгородская обл.

НА КЛАДБИЩЕ

От кладбища веет прохладой,
Смешением разных времен,
Тоской, опадающим садом
И памятью чьих-то имен.
Тревожно, печально и глухо,
Лишь ветра скупая молва.
Несет две гвоздики старуха —
Наверное, чья-то вдова.
Плетется с клюкой еле-еле
Вдоль пропасти прожитых лет,
И только высокие ели
Уныло ей смотрят вослед.
Трясутся старушечьи руки
При взгляде на дымную твердь;
Не в силах жить больше в разлуке,
Зовет и зовет она смерть.
Ах, жизнь... Почему ты такая?
Весна твоя коротка!
Промчится неделя-другая —
И гулко завоет пурга.
Вдали — звуки нового века,
Которого ты не настиг,
А рядом еловая ветка
Да пара промокших гвоздик.

Д. Володарский

НА АЛЛЕЕ

На платановой аллее
Улыбнулись два лица.
Всех подруг она стройнее,
Он прекрасен, словно царь.
Он увел ее куда-то —
Не ищи и не зови, —
В мир высокий и крылатый,
В царство радости, любви.
В сокровенную обитель
От подруг ее увез,
У родителей похитил,
Дай-то Бог, чтобы всерьез...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

■ ПРИМЕТА: КОГДА МУЖ СНИМАЕТ С РУКИ ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО, У ЖЕНЫ БЫСТРЕЕ ПРОХОДИТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.

■ ВЫПИТЬ МОЖНО С ПОДРУЖКОЙ, С ДРУГОМ, С ЛЮБОВНИКОМ... НО С МУЖЕМ ПИТЬ НЕЛЬЗЯ, ИНАЧЕ ОН УЗНАЕТ ПРО ПОДРУЖКУ, ДРУГА И ЛЮБОВНИКА.

■ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЖЕНЩИН, ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА — ЭТО УТЮГ: ГОРЯЧИЙ, ГЛАДИТ, ПЬЕТ ТОЛЬКО ВОДУ.

Как там, у них? — *Испанская трагедия*

Русские разлучницы

В испанских церквях во время брачной церемонии падре теперь все чаще говорят: «Объявляю вас мужем и женой, пока русская не разлучит вас».

Нешуточные страсти уже давно сотрясают юг Испании, куда в свое время приехало и осело много русских. Девушки из Тамбова, Волгограда, Костромы и Нижнего Новгорода планировали трудиться в сельском хозяйстве, но вскоре превратились в хозяек. Местные мужчины всех возрастов не устояли перед красотой славянок. Они бросают супруг и женятся на русских, несмотря на то, что развод здесь — дорогое для мужчин удовольствие. Уже есть целые поселки, где живут российско-испанские пары.

Для испанок такое нашествие — трагедия. Отчаявшиеся женщины шлют петиции в прессу, просят о заступничестве правозащитные и феминистские организации. Даже создали ассоциацию «Испанки против русских разлучниц». А что им еще остается? Протесты были услышаны, но не так, как хотелось: местный мэр отобрал у их объединения помещение, чтобы «малину» не портили. На стенах домов стали появляться лозунги: «Больше русских женщин!» Почему же так происходит? «Испанки считают, что мы уводим у них мужей, а ведь они уходят сами, — говорит Наташа, живущая в Испании. — Их женщины за собой не следят — ноги не бреют, ходят в спортивных костюмах. Свое толстое тело упаковывают в обтягивающие лосины. Другое дело — мы! Всегда ухоженные, на каблуках. Если идешь по улице и чувствуешь запах дорогого парфюма — это точно от русской».

Это только внешние данные. Еще больше покоряют душевные качества русских женщин — женственность и чуткость, желание жить жизнью любимого, умение прощать. Такими были и испанки 30 лет назад, когда в семьях главенствовали мужчины, а жены не работали, сидели с детьми дома, смотрели мужу в рот. Сейчас они более прямые, грубее, жестче.

Сальвадор Дали и Гала

Как правило, испанцы не спешат жениться. Могут встречаться по 10-15 лет и лишь потом повести к алтарю. И то не всегда. Но стоит появиться на горизонте русской, испанец готов идти под венец уже через пару недель знакомства!

Известная русско-испанская пара — Гала и Сальвадор Дали. Гала, урожденная Елена Дьяконова, была старше испанского художника Сальвадора Дали на 10 лет. Не испугало его и то, что она была замужем за его другом. Увел и женился! Гала вдохновляла художника, лелеяла и восхищалась его талантом. Взяла на себя рекламу и продажу картин, решала бытовые проблемы. Беспомощный в житейских делах Дали мог полностью отдаться творчеству. Они прожили 53 года, и все это время он не переставал боготворить ее.

Бог с ней, с репутацией, починим. Дай мне руку, просто дай...

Странно было видеть тебя сегодня, все-таки двадцать лет прошло. Милый мальчик для меня в один миг превратился в мужика с настороженным взглядом и сжатыми губами, прежней осталась только улыбка. Вот ты сидишь напротив за столиком кафе, ни во что уже не веришь — ни в дружбу, ни в любовь. Ты беспощадно избит жизнью, почти насмерть. Пережил развод, предательство близких друзей и просто «хороших людей», побывал в коме, но все равно выжил. Твой единственный сын сидит за наркотики, и ты пытаешься вытащить его любыми путями, хоть ненамного, но досрочно. Потому что считаешь себя виноватым во всем — в предательствах, разводе, судьбе сына, в том, что когда-то вот так запросто отпустил меня. Не жалуешься и не ищешь сочувствия, скуп на слова и уж тем более на чувства. Подробности вытаскиваю потихоньку, исподволь. Не решаешься даже прикоснуться ко мне и, если кладу руку на столик, тут же убираешь руки, словно нечаянно скрещивая их на груди или хватаясь за сигарету. Ты — моя первая любовь. Мой первый мужчина. Я помнила о тебе все эти долгие годы, рассказывала дочери. Снился иногда...

... Не встречайтесь с первой любовью. Будьте милосердны и к любви, и к человеку, который когда-то был вам дорог. И бог с ней, с моей репутацией, — почини как-нибудь. Сама попросила: «Дай мне руку, просто дай мне руку». А потом пошла с тобой, соврав по телефону, что заночую у подружки. И не жалею об этом. Ты уже готов поверить, что «все будет хорошо» — не тупое утешение. Но у нас так мало времени! Я снова уйду в свою жизнь, может быть, навсегда. Но должна что-то сделать для тебя, родной мой, обязана. Пока не знаю что, но придумаю обязательно.

Марина, Москва

Люди и звери — *Добрая история*

Кошка проникласъ и приняла подкидыша

ТАК И ЖИЛИ: В ОДНОМ КАРМАНЕ У ВЕРЫ ЩЕНОК, В ДРУГОМ — БУТЫЛКА СО СМЕСЬЮ, ПИПЕТКА И ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА...

Моя знакомая поздно вечером возвращалась домой. На автобусной остановке за ней увязалась маленькая собачка. Просто бежала следом. Когда Вера подошла к дому и открыла калитку, собачка прошмыгнула между ног и устроилась на пороге. Ну ведь не выгонять животинку на ночь глядя! Вера постелила собаке старое одеяло и зашла в дом. Позже вынесла блюдце со свежим супом, но гостья замешкалась, завертелась в своем одеяле и притихла. Уже укладываясь спать, Вера решила проверить, поела ли собака. Открыв дверь, услышала жалобный писк. Присмотрелась, а в одеяле помимо собачки сидит кто-то еще. Взяла фонарь, посветила, а там щенок! Мамочку вместе с новорожденным пустила в дом.

Весь следующий день мамаша изображала заботу и любовь и только к вечеру попросилась на улицу. Вера открыла дверь, собачка выскочила — и след ее простыл. Еще была надежда, что вернется, но увы, она не пришла ни утром, ни вечером, ни на следующий день. Что делать с щенком, который в детской ладошке помещается? Сначала Вера подложила его кошке. Уговаривала свою любимицу, пыталась донести мысль: кто, если не мы? Кошка прониклась и приняла подкидыша. Обогреть-то малыша обогрели, а кормить чем? Слепой щенок тыкал носом в кошачий живот и от голода уже даже не пищал. Вера пошла к соседке (у той как раз месячный малыш в кроватке спал). Для начала соседка предложила в качестве кормилицы себя. Они с Верой посмеялись, но решили, что в этом что-то есть. Набрали в баночку сцеженного молока, взяли пипетку и пошли к Вере кормить собачьего ребенка... Наевшись, щенок сладко уснул в кошачьих объятьях. Кормилицы посовещались и пошли в магазин за молочной смесью. В первое время было тяжело: малыш с каждым днем требовал к себе все больше внимания и еды. Чтобы не бегать на каждый зов, пришлось носить щенка в кармане. Так и жили: в одном кармане у Веры щенок, в другом — бутылка со смесью, пипетка и туалетная бумага.

Сейчас это шустрый двухмесячный щенок неизвестной породы. Над кошкой издевается так, что та заходит в дом, оглядываясь по сторонам. Но все равно любит его. Улягутся вдвоем, кошка свернется вокруг щенка клубком, и дрыхнут...

Без подписи, Архангельская обл.

Уходя, муж судорожно набивал сумки посудой...

ЭТО НАМ, ЖЕНЩИНАМ, ВЕЧНО ХОЧЕТСЯ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. И ДЕТЕЙ РОЖАЕМ ДЛЯ СЕБЯ, А ОТЦЫ КАК ВЕТЕР: ПОШУМЕЛ — И НЕТ ЕГО...

Любовь матери нельзя поменять на компьютер

Замуж я вышла по любви в 20 лет. Родила долгожданного сыночка, была счастлива. Но однажды подруга увела мужа в свой двухэтажный дом, купила ему новую машину. Решили забрать у меня 8-летнего сына, купили ему телефон, компьютер. Ребенок решил остаться с папой и тетей Наташей, вернее с подарками. Я была убита предательством близких людей. Хорошо знала подругу, которой некогда было воспитывать и родную дочь, а чужой ребенок ей точно не будет нужен, даже взятый назло, из зависти к счастливой женщине. Но не стала отговаривать сына. «Любящий» папа, новая мама и сестра жили на втором этаже дома, сына поселили одного внизу — в полуподвальном помещении с кошками и блохами. Однажды он приехал ко мне в гости и сказал, что хотел бы жить со мной, но не хочет, чтобы папа отобрал все, что подарил ему. Позже сын осознал свой поступок и понял: любовь матери нельзя поменять на компьютер. Сейчас ему 13 лет, он живет со мной и знает, что родная мать — одна, и ее не выбирают.

Счастливые взрослые вырастают из счастливого детства. Если вас любили, когда вы были ребенком, то и во взрослой жизни семью будете строить в любви.

В ноги поклонись и по чекам отчитайся!

Жизнь не стоит на месте, а мы не учимся на своих ошибках. Встретила человека, решила не обращать внимания на то, что он старше меня, нигде не работает и с большим багажом неудавшихся отношений. И жить ему было негде. Но разве это преграды, если два человека решили быть вместе и в горе, и в радости? Мать была против, но во все времена было немодно следовать мнению родителей. Мы начали жить в их доме. Горе свалилось на нас сразу же: у любимого начались проблемы с позвоночником, он не мог даже обуваться. Характер мужа, осложненный болезнью, стал невыносимым. Постоянные крики, выяснения отношений, усложнение простых ситуаций... Но так как уже ждали малыша, были расписаны и обвенчаны, оставалось только приспосабливаться. Родился сынок, мужу пришлось думать о работе, а так не хотелось... Скандалы продолжались. Супруг считал, что я сама могла бы поехать в Москву и работать официанткой, а он бы воспитывал малыша. Я ведь справляюсь, значит, это легко и он сможет делать. Ну а старший сын пусть поживет у бабушки, а дальше вообще сам вырастет. Это же мне хотелось счастливой семейной жизни, и детей родила для себя, а отцы как ветер: прошумел — и нет его. Как только муж не называл меня при детях и родителях! Когда малышу исполнилось 1,5 года и пособие на ребенка перестали выплачивать, я вынуждена была мыть полы за 5000 рублей. Супруг постоянно напоминал, что он зарабатывает деньги, заставлял записывать все расходы. Моей копеечной зарплаты не хватало, поэтому просила у мужа денег, чтобы старшего сына собрать в школу, полечить детей, если заболеют, одеть, обуть, накормить наконец. А он еще думал, дать деньги или нет. Если вдруг обидится — пойдет и пропьет с друзьями пару-тройку тысяч. Это для семьи жалко, а для себя любимого — пожалуйста! Он же хозяин положения: хочу — работаю, хочу — нет; хочу — люблю, хочу — оскорбляю, хочу — будете есть, хочу — приползете к ногам просить моего расположения.

«Алименты не получишь, поняла?»

...Два раза подавала на развод и алименты, потом забирала документы назад. Хотелось верить, что все изменится. Мама продала дом и купила две квартиры — для нас и себе. Помогла с обстановкой и всем, чем могла. Это стало последней каплей в нашей «счастливой» семейной жизни. Муж, обалдевший от такой моей независимости от его особы, впал в депрессию, у него появились навязчивые мысли о том, что моя родня его не уважает, мол, за что мы так с ним и с его самолюбием? Другой бы радовался. Документы на право собственности, оформленные на тещу, окончательно добили супруга. Собирая вещи, судорожно сдирал со стены телевизор, схватил микроволновку. Ему хотелось набить сумки посудой, постельным бельем, вплоть до ложек и кремов для обуви. А главное, чтобы у меня в кошельке и карманах даже мелочь не звенела после его ухода. А он бы надменно, как раньше, сказал: «Уеду в Москву, и никто меня не найдет! Алименты не получишь, поняла?»

...Стою перед иконой Божьей Матери «Всецарица» и благодарю ее за то, что у меня есть два чудесных сына. Прошу Ее простить грехи вольные и невольные и дать мне силы. А всем, кто не с нами, дай им Бог здоровья и всего, чего хочется: жизни без алиментов, хорошей жены и новых детей.

Наталья, Воронежская обл.

То самое чувство...

Есть ситуации и ощущения, для которых в русском языке нет названия.

* Удовольствие от чесания подсохшей болячки.
* Когда достигли цели, а радости не испытываете.
* Чувство, которое испытываете при просмотре индийских фильмов: ересь несусветная, а оторваться невозможно.
* Когда понимаете, что только что отправили сообщение не тому человеку.
* Когда не можете вспомнить очень простое слово.
* Тот случай, когда телефон сел, а в нем — вся нужная информация.
* Гадкое ощущение, когда вам стыдно за поступки других людей.
* То чувство, когда в сотый раз ударяетесь об одну и ту же штуку одним и тем же местом.
* Не можете отделаться от песни, которая играет в голове целый день.
* Неожиданно нашли деньги в одежде, которая полтора года провисела в шкафу.
* Чувство, когда делаете что-то глупое, осознаете это, но все равно продолжаете делать.
* Ситуация, когда вы уже собрались и стоите ждете семью в дверях, хотя все заранее знали, во сколько надо выходить из дома.

Государство заботится, чтобы у нас не было ожирения. Глядишь, подольше проживём...

Раньше думала, что овощи растут на огороде с мая по сентябрь. Ан нет! Растут они с сентября по сентябрь. Судите сами: например, в сентябре лук и капуста были по 10 рублей, в октябре — по 15, в ноябре — по 20, в декабре — по 25... Бывает, купишь баночку кофе, зайдешь в другой магазин, а там такая же банка в 2 раза дороже. И так радостно становится: ай да я, ай да молодец!

У меня пенсия 7136 рублей, правда, к Новому году прибавили аж 24 рубля. Спасибо тебе, заботливое наше государство! Столько уже наобещано, а нам, неблагодарным, все мало и мало... Только в нашей стране можно бесплатно лечиться, учиться и... работать. Только для нашей страны народ — не роскошь, а средство обогащения. Заседают депутаты в думах и переживают за нас, бедных. Ночами не спят и думают: где взять такое количество пургена, чтобы на всех хватило и понесло, понесло нас в светлое будущее — за новыми сказками... Так что, дорогие читатели «Айболита», крепитесь, мужайтесь, запасайтесь... Скажу по секрету: соль и горох еще не подорожали, а значит, выживем несмотря ни на что. И несмотря где, и несмотря с кем!

P. S. Хочу передать привет Саратовскому ГПТУ №42, выпуск 1984 года. Девчонки! Помню вас всех и люблю, особенно Наташу Бугаеву, которая сказала мне: «Не переживай, Бычкова, третий сорт тоже не брак!» Спасибо за откровенность. Тогда я очень переживала, а сейчас нет. Больше 30 лет прошло, научилась достойно переносить унижения и плевки, обиды и оскорбления. А вы? Хватило закалки? Привет и тебе, Дина Рындина из Саратова! Помнишь меня? Если читаешь эти строки, откликнись! Мой номер телефона в редакции. Леночка, Рита Мызникова, Тамара Микова и все, с кем прошло мое детство, люблю вас!

Л. В. Никифорова, Белгородская обл.

Кое-что об умении жить

Танцевать? Без ног?!

Индийца Камлеша Пателя парализовало еще в детстве. Он начал танцевать на руках, закинув ноги за плечи!

Судьба была к нему жестока. Родился в нищете, заболел полиомиелитом, в результате отказали ноги...Казалось, это конец! Но Камлеш просто пытался выжить. На руках, волоча за собой непослушные ноги, он перемещался из одного места в другое в поисках лечения и пропитания. Однажды по телевизору он увидел танцевальное шоу. Неожиданно для себя Камлеш начал двигаться в такт музыке — на руках, закинув ноги за плечи. Так вспыхнула любовь к танцам! Камлеш хотел научиться танцевать. Но учителя отказывали инвалиду. Танцевать? Без ног? Невозможно! Судьба снова сжалилась над беднягой, один местный учитель танцев согласился-таки обучать Камлеша. Теперь парень гастролирует по всей стране. Он дал уже 1500 концертов. Билеты раскупаются влет!

Да, кстати, семьей Камлеш тоже успел обзавестись!

Цифры и факты

■ СЕМЬИ ТАНЦОРОВ И ХОРЕОГРАФОВ РАСПАДАЮТСЯ ЧАЩЕ ВСЕХ.

■ РОССИЙСКИЕ СЕМЬИ РАСПАДАЮТСЯ ВСЕ РЕЖЕ, НО КОЛИЧЕСТВО БРАКОВ С КАЖДЫМ ГОДОМ ТОЖЕ ПАДАЕТ.

■ МАЛЬДИВЫ СЧИТАЮТСЯ ЛУЧШИМ МЕСТОМ ДЛЯ МЕДОВОГО МЕСЯЦА, НО ПРИ ЭТОМ ЯВЛЯЮТСЯ МИРОВЫМ РЕКОРДСМЕНОМ ПО РАЗВОДАМ.

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Пустырник Форте Эвалар — это высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
2. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — №1 в России.
5. **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

GMP Гарантия качества

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Эвалар

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Вот такое совпадение...

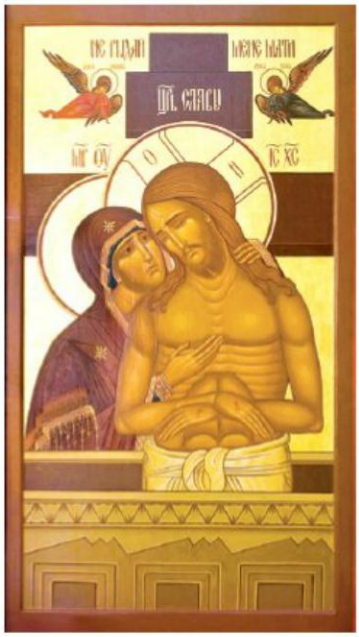
Парень нехотя пошёл на турник, пару раз подтянулся и упал

На физкультуре один из моих однокурсников отказался подтягиваться на турнике. Ничего объяснять не стал, просто огрызнулся на преподавателя: «Сами подтягивайтесь, не хочу». Но наш преподаватель не смог такого стерпеть. Сказал, что поставит двойку, снизит итоговую оценку за семестр и отлучит от футбольной секции. Парень нехотя пошел на турник, пару раз подтянулся и упал — прихватило сердце. Пока ехала скорая, он умер, не дожив пару месяцев до 18 лет.

Провели расследование. Оказалось, что у него был серьезный сердечный диагноз и полное освобождение от физкультуры, которое он скрыл — стеснялся своей «неполноценности». Занимался как все, даже лучше многих, дополнительно посещал секцию, участвовал в соревнованиях за честь института... Преподавателя не отстранили от занятий, так как доказали его невиновность. Всех студентов заставили пройти профосмотр, сердечников поставили на строгий контроль. В общем, помахали кулаками после драки. На физрука было больно смотреть. Осунулся, поседел. Ясно было, что он винит себя.

...Прошли годы, я окончила институт, осталась там же работать. Трагедия постепенно забылась. Наш физрук постоянно участвовал в лыжных соревнованиях, часто в выходные катался по местным паркам, пригородным лесам. В 2003 году он совсем немного не добежал до финиша. Упал замертво, потом оказалось — обширный инфаркт. Ему не было и 50 лет. Когда его увезли в морг, кто-то вспомнил: именно в этот день несколько лет назад на уроке физкультуры так же, от сердечного приступа, умер студент. Многие тогда шептались, что он забрал своего преподавателя. Только версии разнились: кто-то считал, что в отместку за то, что заставил подтягиваться, кто-то, наоборот, — что позвал к себе любимого учителя.

Н., письмо с сайта



Икона Богородицы «Не рыдай Мене, Мати»

Перед этой иконой молятся о здоровье и благополучии детей, о спасении близких от всякого зла, просят помощи в скорби. Икону иногда называют «Оплакивание Христа», праздник ее — в Страстную субботу.

МОЛИТВА

К Тебе, Пречистей Божией Матери, аз окаянный припадая молюся: веси, Царице, яко непрестанно согрешаю и прогневляю Сына Твоего и Бога моего. И аще многажды каюся, ложь пред Богом обретаюся: каюся трепеща, да не како поразит мя Господь, и по часе мале паки таяжде творю. Ведущи сия, Владычице моя, Госпоже Богородице, молю, да помилуеши, да укрепиши мя, и благая творити да подаси ми. Ты веси, о Владычице моя Богородице, яко имам в совершенней ненависти злая моя дела и всею мыслию люблю закон Бога моего. Но не вем, Госпоже Пречистая, откуду яже ненавижду, тая творю, а благая преступаю. Не попущай убо, Пречистая, воли моей совершатися, неугодна бо есть, но да будет во мне воля Сына Твоего и Бога моего, да мя спасет, и вразумит, и подаст ми благодать Святаго Духа, да бых аз отселе престал сквернодействуя и прочее пожил бых в повелениих Сына Твоего, Господа нашего Иисуса Христа, Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, и Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

■ ПОЧЕМУ НА РУКЕ АЖ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ, ЕСЛИ ДЛЯ КУКИША ДОСТАТОЧНО И ТРЕХ?

■ СОЧИ — УДИВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОД. ОБЕЗЬЯНКА ЗА ЛЕТО ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЫ НА РАБОТЕ ЗА ГОД.

Для тех, кто верит — **Особенный день**

Чистый четверг

В ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ, СТРАХОВ, ОТ ВСЕГО ТОГО, ЧТО МЕШАЕТ ЖИТЬ И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ.

* В этот день из церквей верующие несут зажженные свечи домой. Считается, что страстная свеча защищает дом от пожаров, а его жителей от болезней.

* Чистый четверг — хороший день для стрижки. Девушкам обязательно стригли кончики кос, чтобы волосы росли еще гуще и длиннее. Также в Чистый четверг в первый раз стригли годовалых малышей (стричь детей до года считалось грехом).

* Кроме этого, в Страстной четверг принято очищать дом и двор от накопившегося за зиму сора, печь куличи, которые символизируют тело Христово, и красить яйца. Существует поверье, что, затевая генеральную уборку в этот день, можно найти давно утерянные вещи.

Считается, что если в Чистый четверг переставить в доме много предметов с одного места на другое, то проблем с деньгами не будет.

* Наши предки в Чистый четверг уборку начинали с очищения уголка с иконами и лампадами, а затем уже тщательно мыли полы, стены, потолки, столы, лавки и перестирывали все белье. А чтобы в доме не переводились деньги, в воду, которой мыли окна и двери, бросали горсть монет и читали заговор: «Денежки, водитесь — не переводитесь, растите, умножайтесь, врагу не доставайтесь!» После уборки складывали заговоренную мелочь в дальний, но чистый угол дома на неделю, а воду выливали под любое дерево. Перед уборкой надо открыть все форточки. Закончив с делами, возьмите пригоршню соли в правую руку и прочтите над ней заговор: «Катись катаньем, доля худая, разлучница, кумушница. Катись — не тянись, у порога не крутись, за крыльцо не цепляйся, на воротах не висни! Песья, лешего, воронья подмога, катись от порога!» Затем рассыпьте соль полосой вдоль порога входной двери, очистив таким образом дом, и одновременно поставив защиту на год.

* После генеральной уборки в Чистый четверг и до самой Пасхи убирать и отдавать что-либо из дома возбранялось.

Ёшкин кот!

«ВЗЯТКА» ВЫВЕЛА ИЗ КОМЫ

Житель Свердловской области вышел из комы необычным образом. За несколько дней до пробуждения врачи заметили, что пациент иногда шевелит пальцами. Кроме того, он был в силах открывать глаза, однако никакой другой активности не проявлял. Чтобы привлечь его внимание, одна из медсестер достала из кармана купюру в пять тысяч рублей и начала водить ею перед глазами мужчины. Увидев деньги, больной тут же протянул к ним руки. До этого врачи чего только ни делали, чтобы привести пациента в чувство, но вот «взятку» за выздоровление предложить ему не догадались.

СОВА ОХОТИТСЯ НА ШАПКИ

В Омске любители ранних пробежек и прогулок рискуют остаться без головных уборов. Как предупреждают местные власти, на них повадилась охотиться пестрая сова. За месяц от действий птицы пострадало восемь человек. К счастью, никто не получил серьезных травм. Птица атакует сзади, так что никто не успевает опомниться. Раз — и шапки нет! Скорее всего, сова использует головные уборы для постройки гнезда. Ну или просто заскучала в зимнем парке и решила поиграть в прятки.

ПОСТРОИЛИ ИЗУМРУДНЫЙ ДОМ ИЗ БУТЫЛОК

Житель поселка Теченский, Челябинской области, построил интересный дом изумрудного цвета. Вместо кирпичей использовал бутылки из-под шампанского. Он собирал стеклянную тару на протяжении трех лет: покупал в пунктах приема стеклотары бутылки по 1 рублю за штуку, забирал их у родственников после застолий. А еще крупные рестораны Челябинска после проведения праздничных банкетов бесплатно отдавали ему бутылки. Получился дом площадью 99 квадратных метров. Времени на постройку потратили мало, дольше искали бутылки — всего их ушло на строительство 12 тысяч.

Люди и звери

Кошек в сценарии не было

Те, кто смотрел киносагу «Крестный отец», наверняка помнят сцену, где Корлеоне-старший ласково гладит кота.

ЭТО была импровизация — кот в сценарии отсутствовал. Он проник на съемочную площадку случайно и вертелся у всех под ногами, пока исполнитель роли Марлон Брандо не взял его на колени. Все вокруг были поражены внезапным контрастом между зловещим образом Брандо и его нежностью к животному. Режиссер решил вставить эту сцену в фильм. Кот так громко мурлыкал, что заглушал речь актера, поэтому монолог пришлось переозвучивать.

Знаете ли вы, что... — **За гранью**

Молодой Тургенев нравился русалкам

Согласно славянским поверьям, русалки жили в темных непроходимых лесах, где, сидя на деревьях возле черных озер, караулили молодых мужчин, чтобы защекотать их до смерти и утащить на дно.

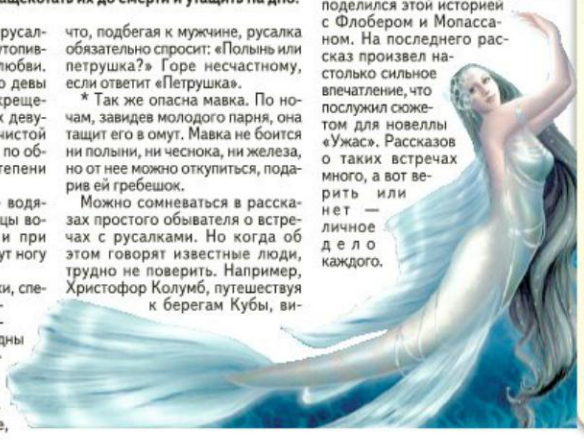
В народе говорили, что русалками становятся девушки, утопившиеся из-за безответной любви. Другая легенда гласит, что девы эти — души умерших некрещеных детей или незамужних девушек. Русалок считали нечистой силой и разделяли на виды по образу существования и степени опасности для человека.

* Самые безопасные — водяницы, веселые прислужницы водяного. Они невидимы и при встрече разве что пощекочут ногу зашедшего в воду.

* Лоскотухи, или щекотухи, спереди — обнаженные красивые девушки, а их спины настолько прозрачны, что видны внутренние органы. Они заманивают жертву в воду и там щекочут до смерти. Боятся чеснока, полыни, серебра и железа. Есть поверье, что, подбегая к мужчине, русалка обязательно спросит: «Полынь или петрушка?» Горе несчастному, если ответит «Петрушка».

* Так же опасна мавка. По ночам, завидев молодого парня, она тащит его в омут. Мавка не боится ни полыни, ни чеснока, ни железа, но от нее можно откупиться, подарив ей гребешок.

Можно сомневаться в рассказах простого обывателя о встречах с русалками. Но когда об этом говорят известные люди, трудно не поверить. Например, Христофор Колумб, путешествуя к берегам Кубы, видел русалок с «петушиным оперением и мужеподобными лицами», о чем сделал запись в судовом журнале. Молодой И. С. Тургенев, купаясь в реке, увидел русалку, которая потом стала преследовать его даже на суше. На помощь писателю пришел пастух, прогнавший назойливую даму кнутом. Тургенев через много лет поделился этой историей с Флобером и Мопассаном. На последнего рассказ произвел настолько сильное впечатление, что послужил сюжетом для новеллы «Ужас». Рассказов о таких встречах много, а вот верить или нет — личное дело каждого.



Клад-то заколдованный!

НАРОДЫ СЕВЕРА И УРАЛА ХРАНЯТ МНОГО ЛЕГЕНД О КЛАДАХ — ЗАРЫТЫХ БОГАТСТВАХ РАЗБОЙНИКОВ.

Котлы с золотом зарыли под валунами

Одна из легенд гласит, что когда-то в Троицко-Енальской волости стояла деревянная церковь, а напротив нее на горе располагался разбойничий поселок. Считалось, что между деревней Баклановка и горой под огромным валуном можно обнаружить пивной котел серебра и золота, зарытого когда-то разбойниками. В тех же краях, сказывали старики, есть место — Большая осина, где тоже зарыт котел с золотом. И на Сонде-острове будто бы тоже спрятана бочка с деньгами. Есть клад и между деревнями Петель-Наволок и Масельга. В этих местах каждую весну местные жители находят небольшие серебряные монеты, которые затем хранят на счастье. Описаний подобных мест со спрятанными в них кладами десятки, металлоискатели стоят недорого, но беда в том, что все клады, согласно легендам, зачарованы. Чтобы быстро и благополучно найти и выкопать клад, необходимо произнести особое заклинание на языке чуди белоглазой — духа древнего народа, владеющего этими сокровищами. Курганы, связанные с чудью, по ночам светятся, а изнутри доносится неясный гул, вопли или завывания.

На территории Майкопа раскопано 70 скифских курганов. Самая известная находка — фигурка золотого оленя (3-е тысячелетие до нашей эры).

Сокровища на дне

Жажда наживы лечит любой страх. Поиск сокровищ начался в XV веке, продолжается до сих пор и заканчивается чаще всего трагично. Один из наиболее известных кладов находится на дне реки Вьюжки, в Вологодской области. Над ней возвышается огромный утес, а под ним клад. Многие ныряли, не все выныривали, но сокровищ как не было, так и нет. Еще один клад лежит на дне озера Красного. Рассказывают, что в центре него есть лестница из самоцветных каменьев, которая ведет к сокровищам. Сюда кто только не нырял, но сокровищ не нашлось, а утонули многие.

Белоглазая чудь очень мстительна

На полярном Урале, на берегу реки Мерзавки, есть заброшенное село Перевозное. В его окрестностях местные краеведы находили крупные валуны с выдолбленными в них непонятными знаками. Считается, что где-то здесь были шахты для добычи золота и серебра. В 1975 году сюда приехали студенты-кладоискатели и решили поискать клады. Вооружились раздобытым в библиотеке заклинанием, снимающим с клада злые чары. То ли текст был не верен, то ли произнесли не так, но сокровищ не обнаружили, кроме двух старинных серебряных медальонов, а за дерзость были наказаны: одного парня насмерть задрал вышедший из леса медведь. Говорят, чудь так отомстила.

Иногда клады ищут в пещерах, и, бывает, встречают там саму чудь белоглазую. Ее вид так ужасен, что люди теряют рассудок.

На Урале хранится старый текст об огромном кладе в Вятской губернии, в Чудской горе, на правом берегу Камы. Опознавательный знак — огромная кривая сосна и трухлявый пень неподалеку. Казалось бы, приходи и копай. Но нет! Только какой-нибудь смельчак приближается к пню, тут же поднимается сильный ветер, деревья клонит к земле, а человека, нарушившего древний покой, сдувает с горы. Странно, но ни один из кладов чуди так и не был найден. Может, это просто сказки?

Живого человека в могилу не зароешь

АЙБОЛИТ

Для Т.З. из Смоленской обл., автора письма «Дом этот проклятый оставлять некому. А бабушка все живет — не тужит...» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Вы 10 лет назад взялись за доброе дело — ухаживать за старенькой бабушкой. Но ведь не просто так, а за наследство. В том, что старушка еще жива, хоть и дышит на ладан, не ее и не ваша вина. Живого человека в могилу не зароешь. Значит, Богу так надо, и не гневите Его своим негодованием. Он испытывает нас. Пробьет и бабушкин час, пойдет и она к Господу на покаяние, а вы подумайте о своей душе. Понимаю, вам нелегко. Потеряли мужа и сына, рухнула надежда, пропал смысл жизни. Но жить как-то надо! В 19 лет я осталась без родителей, и мне всю жизнь их не хватало, но я никого не корила и никому не завидовала, а жила ради мужа, детей, братьев и сестер. А четыре года назад похоронила мужа. Благо, у меня трое детей, есть пятеро внуков. Если бы не они, не знаю, что было бы со мной. Так что, если есть племянники, крестники и т. д., дарите всю любовь им. Вот и будет кому после смерти бабушки передать наследство. Добро всегда побеждает нечистые силы, любовь — превыше всего.

О. Я. Богданова, Ставропольский край

Пёс всеми силами мешал работать, предчувствуя беду

АЙБОЛИТ

Летом 2012 года стояла жара. Мы с внуком работали на даче — складывали дрова. Пес Том находился недалеко от нас. Работа спорилась, но когда наклонялся за очередным поленом, Том отталкивал его, мешая мне поднять. Решил отправить пса на место, но он каждый раз возвращался и не давал работать. Попытки урезонить его не дали результата. «Пойдем домой, пес не даст работать», — сказал я внуку Диме. Войдя в дом, вдруг почувствовал головокружение, пытался описать жене свое состояние, но не смог. За считанные секунды потерял дар речи. Галина испугалась, измерила давление, и стало ясно: инсульт. Так я попал в реанимацию. Врачи сделали все необходимое, но правую сторону парализовало, потерял речь. Видимо, в этот день пес изо всех сил пытался остановить меня и предотвратить беду.

P. S. А сейчас, хотя и написал в «Айболит» с опозданием, зато своей рукой! Ведь раньше правая рука не действовала.

В. И. Клыжин, Заринск, Алтайский край

Как спят ёжики?

Вы когда-нибудь видели, как спят ежики? Колючие малютки забиваются в уголки клетки или в складки одеяла на кровати. Закидывают крохотные лапки друг на друга и засыпают, обнявшись. Мама-ежиха обнимает ежат, а еж-отец — свою любимую. Иногда похрапывают или фырчат во сне... Живут ежи в клетках, у каждого своя хата. Очень любят бегать в колесе, некоторые могут без остановки бегать больше двух часов, забавно задрав хвостик. Едят в основном сухой корм для кошек супер-премиум-класса, можно давать иногда курицу, яйцо...

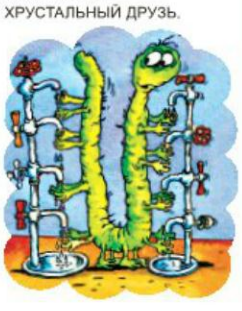
К одежде прилипла нитка?

ПОГАДАЙТЕ НА НЕЙ: ЧЕРНАЯ — К ССОРЕ, БЕЛАЯ — К ВСТРЕЧЕ, ЗЕЛЕНАЯ — К РАДОСТИ, СИНЯЯ — К СТРАДАНИЯМ, ЖЕЛТАЯ — К РАЗЛУКЕ, КРАСНАЯ — К ЛЮБВИ.

■ У МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОСОБНОСТИ, У ЖЕНЩИН — ФОРМЫ.

■ ТАК ХОЧЕТСЯ НА ПРИРОДУ! ПОДЫШАТЬ КОНЬЯКОМ И ШАШЛЫКАМИ!

■ У САМОЙ МУДРОЙ В ЛЕСУ СОВЫ В ДУПЛЕ НА ПОЛКЕ СТОИТ МАЛЕНЬКИЙ ХРУСТАЛЬНЫЙ ДРУЗЬ.



Около могилки бабушка приметила новенькие чёрные калоши

АЙБОЛИТ

Как-то пошли с бабушкой на кладбище, чтобы помянуть родственников.

До погоста идти километра три. Вышли с утра пораньше, чтобы до обеда вернуться. Прибрав на могилках, собрались уходить. Около одной из оградок бабушка заметила совсем новенькие черные калоши. Примерила их — размер совпал, решила забрать.

Прошло две недели, и баба Аня слегла. Поднялась температура, лихорадило, тошнило, опухли ноги. В чем дело? В медпункте ничего не определили. Бабуля была женщина крепкая, бородная, очень редко болела, поэтому эта внезапная болезнь всех удивила. Время шло, избавления от напасти не было. Соседки подсказали обратиться к старенькой бабе Луше, которая лечила травами и заговаривала. Старушка долго и упорно выхаживала бабу Аню. Помню, я мазала ей ноги мелом, растолченным с крошками кирпича, потом какими-то другими самодельными бальзамами, делала разные припарки. Только через два месяца бабушка поправилась. Позднее мы узнали, что с кладбища никогда ничего брать домой нельзя, и уж тем более надевать на себя.

О. Малышева, Тверская обл.

Избавит от рожи заговор и красная тряпка

АЙБОЛИТ

Сама так лечилась, очень помогло. Сначала прочитайте молитву Пресвятой Богородице, а потом заговор: «Двенадцать зорь, двенадцать сестер, помогите, Бога о рабе Божьем (имя) молите, от причиненных скорбей спасите и болезни прогоните изо всех костей, изо всех мослов. Еще ты, свет, замени у раба (имя) все скорби и болезни, еще ты, сучок, как ты не тлеешь, не болеешь, не гниешь, не знаешь ты ни колотья, ни ломотья, так чтобы у раба (имя) не тлело, не болело, не кололо, не гнило, не ломило век по веку, отныне до веку. Аминь». Читать надо 3 раза. Все это время рожу надо накрывать красной тряпкой и нельзя мочить ее водой.

Н. И. Емашкина, Киселевск, Кемеровская обл.

Нелепые законы

■ МЕКСИКАНСКИЕ ЗАКОНЫ ЗАПРЕЩАЮТ ПРИТВОРЯТЬСЯ МЕРТВЫМ, ЕСЛИ ВАС ПОЙМАЛИ ПЬЯНЫМ ЗА РУЛЕМ.

■ В АМЕРИКАНСКОМ ШТАТЕ ОГАЙО ЗАПРЕЩЕНО РАССКАЗЫВАТЬ ПОПУГАЮ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ С ЖЕЛУДКОМ И БРИТЬСЯ. СИДЯ НА КРЫШЕ АВТОБУСА.

Вернулись другими

За гранью

Клиническая смерть окружена загадками. Многие из тех, кому пришлось пережить ее, стали совершенно другими людьми.

Американский подросток Гарри, переживший кому, потерял дружелюбие и чувство юмора. С того света он вернулся агрессивным, и с ним не смогли ужиться даже собственные родители. После возвращения Гарри из больницы его пришлось переселить в отдельный дом, чтобы родители меньше попадались на глаза сыну.

Трехлетняя российская девочка, выйдя из пятидневной комы, тут же потянулась к бутылке. Ребенок буквально требовал от родителей алкогольных напитков. Более того, малышка начала красть и курить сигареты. Странная история приключилась с матерью семейства Хизер. Женщина перенесла черепно-мозговую травму, кровоизлияние в мозг и клиническую смерть. Вопреки прогнозам врачей, она не только выжила, но практически выздоровела. Единственным последствием перенесенных испытаний стала неудержимая тяга к сексу. Верная жена, она начала менять партнеров как перчатки...

Далеко не все из пережив-ших клиническую смерть изменились в худшую сторону. Многие, напротив, начали терпимее относиться к окружающим, научились особенно остро чувствовать красоту природы и ценить жизнь во всех ее проявлениях. Говорят, что эти черты они принесли с собой из загробного мира.

Суперрозыгрыш золотых украшений стоимостью 300 000 рублей!

Выиграйте эти роскошные ЗОЛОТЫЕ УКРАШЕНИЯ!*

Вы хотите стать счастливым обладателем этого великолепного комплекта из трех золотых украшений с бриллиантами и огромными рубинами

совершенно БЕСПЛАТНО?

Это просто!
Скорее разгадайте зашифрованное слово!

ПОДАРОК ДЛЯ ВАС!
Золото 958 пробы!

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

С	Т	О	Г	А	Т	В	О	Б
Б								

Мы перемешали буквы загаданного слова, но оставили Вам подсказку, вписав первую букву. Отгадайте загаданное слово и получите золотые украшения в ПОДАРОК.

Отгадали? Скорее позвоните и узнайте, как получить золотые украшения бесплатно:

8 (800) 555-80 09

18+ Для Вас звонок бесплатный, даже если Вы звоните с мобильного телефона.

03.23437.68.123.1

РЕКЛАМА. ** ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 08.02.2015 ПО 30.04.2015 МАРКЕТ. АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 300 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ»). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. 1) НА 1-М ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ АНАГРАММУ, ПОЗВОНИВ ПО ТЕЛЕФОНУ И СООБЩИВ РАЗГАДАННОЕ СЛОВО (ПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОЕ), И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМ. ХАРАКТЕРА – ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА. В ДАННОМ МАКЕТЕ ПРИЗ В РАЗМЕРЕ 300 000 Р. ПРЕДСТАВЛЕН В ВИДЕ ЗОЛОТЫХ ЮВЕЛИРНЫХ УКРАШЕНИЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА (БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ПРЕИМУЩЕСТВО ИМЕЕТ СУММА ЗАКАЗА), ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ДОГОВОРА НЕ ТРЕБУЕТСЯ, БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК. РЕКВИЗИТОВ. ЕСЛИ ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ВЫБИРАЕТ В КАЧЕСТВЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ, ТО ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ЗА СВОЙ СЧЕТ ПРОИЗВОДИТ РАСЧЕТ И ОПЛАТУ НАЛОГА НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ И САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДАЕТ ДАННЫЕ В ИФНС РОССИИ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ 35 %. 3) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. 4) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746033039. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ ПОЛУЧИТЕ ПО ТЕЛ. В (495) 933-54-73 (ПН. – ПТ. 7:00–22:00, ВЫХ. 9:00–21:00).

РЕКЛАМА 003940

АНЕКДОТЫ

— Копейка рубль бережет. Пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Не жили богато, нечего и начинать.

— Министр финансов, вы закончили доклад?

Две лягушки скачут по болоту. Вдруг в воздухе слышится «вжжжик», и перед их носом втыкается стрела. Одна, в полуобморочном состоянии:

— И-и-вв-ан.

Другая:

— Иван — это не страшно. Страшно, что живем мы во Франции.

Одесса. Привоз.

— Вот смотрю я на вас, Сарочка, и думаю — что таки аппетитнее: вы или ветчина вон на том прилавке?

— Жора, а вы не думайте, вы пробуйте...

— Фима, ты слышал? Рабиновичу прописали строгую диету.

— Ну, Циля, зато теперь мы можем пригласить его на ужин.

— Это было великолепно! Шепните еще раз мне на ушко эти три слова.

— Ваш кредит погашен.

— О да!

ЗАКОН ПОДЛОСТИ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ЗАКОН В РОССИИ, КОТОРЫЙ ДЕЙСТВУЕТ БЕЗОТКАЗНО!

ОЙ! Круто сказано!

● Раньше было: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Сейчас: завтрак съешь, на обед сходи к другу, ужин отбери у врага и оставь на завтрак.

● При падении цен на нефть на Западе дешевеет бензин. И только у нас почему-то дешевеет водка.

РАССКАЗИК

Разговаривают приятели: «Когда я с женой по улице иду, мне все мужики завидуют, что у меня такая жена!» — «А я, когда с женой иду, сам себе завидую, что у меня такая жена!» — «А я когда с женой иду, она мне завидует, что у меня такая жена!» — «А я вот все еще женой не обзавелся...» Мужики хором: «Как мы все тебе завидуем!»

Маленькая Месть

Сел за стол я как всегда... Что за странная еда? Жалкий сморщенный горошек, сверху — горсть каких-то крошек. А жена мне говорит:

— Поубавь аппетит! Ты в какой живешь стране? Нынче кризис на дворе! Так что с нынешнего дня ты не балуй у меня и про пиво позабудь — обойдешься как-нибудь! И газеты с Интернетом тоже нынче под запретом. Не включаем в ванной свет и на ощупь — в туалет.

Стал я тоже привыкать в эти игрища играть — в дом друзей я не вожу, в гости сам теперь хожу.

...Кончен день, ложимся спать, а супруга — приставать:

— Ты опять ко мне спиной? А общение с женой?!

— Дорогая, я бы рад, но вот кризис, этот гад... Видно, он всего коснулся. Извини! — И отвернулся.

Утром только встал с постели — что за чудо в самом деле? На тарелочке — котлетка, рядом — свежая газетка. Задаю вопрос жене:

— Кризис кончился в стране?

Но жена не услыхала — пиво в кружку наливала...

Мелисса

Если...

... если у вас на рабочем столе завалялось письмо, на которое вы должны были ответить полгода назад, начните так: «Вот уже шесть месяцев мы читаем и перечитываем ваше письмо...»

... если вам кажется, что все смотрят на вас косо, — вы в Китае.

... если бы не русский язык, Гондурас так бы и остался маленькой, практически никому не известной страной в Южной Америке.

... если вы поскользнулись, а кто-то засмеялся, будьте счастливы: кому-то принесли радость.

... если на вас с утра с ненавистью смотрит микроволновка, значит, нашелся пропавший с вечера кот.

... если бы на весах вместо цифр появлялась надпись «Ты красивая!», женщинам стало бы намного легче жить.

АЙ-БОЛИТ

Больной, вы один или вас двое? Если двое, заходите по отдельности.
(На приеме у врача)

В течение последних двух суток отмечается улучшение состояния больного: он стал самостоятельно протягивать ноги.
(Из диагноза)

Диагноз: фурункул на правом полужопии.
(Из медицинской карты)

Сами подумайте, откуда у вас при вашем образе жизни и зарплате могут быть хорошие анализы?
(Из разговора с врачом)

Страдаю заболеванием желудочно-кишечного тракта.
(Из жалобы)

РАССКАЗИК

Женщина жалуется подруге: «Муж совсем меня не замечает. Только о своей мамочке все время говорит. Я у него вообще на десятом месте!» — «Надо, чтобы он обратил на тебя внимание как на женщину, тогда и о маме говорить не будет. Вечером придет, а ты его встреть в сексуальном наряде». Приходит вечером муж — жена его встречает в черном лифчике, черных чулках, на руках — черные перчатки. «Боже, ты вся в черном — что-нибудь с мамой?!»

■ ПО УТРАМ КРАСИВОЕ НЕ ТО, ЧТО КРАСИВОЕ, А ТО, ЧТО МОЛЧИТ.

■ ЖЕЛАНИЕ ПОЛУЧАТЬ ДЕНЬГИ — НОРМАЛЬНОЕ. ИХ ЗАРАБАТЫВАТЬ — РЕДКОЕ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Фраза: «С точки зрения травы корова — хищник».

САЧИНЕНЬЕ

УЧЕНИКА 1Б КЛАССА ПЕТИ ИВАНОВА.

Наступила зима. Выпал первый снег. Все дети катаются на коньках и лыжах. А мы с Васькой катаемся с горы на кардонках. Папа сказал хорошо и на кардонке ездить. Папе нужен навигатор. Мама стала плакать, зачем тебе навигатор, ты все равно ничего с охоты не приносишь. А я всю жизнь хожу в одном пальто. Папа сказал што она ничего не понимает. У всех мужиков есть такие. А пальтов у нее было два. Осеннее и зимнее. Вчера папа ушел в гараж за картошкой. Хорошо што мама к вечеру пошла его искать. Папу совсем занесло снегом. Он не мог по навигатору проложить дорогу домой из соседнего двора. Папа замерз. Картошка тоже. Пришлось папе купить чекушку. Когда я вырасту то куплю себе лыжи и машину Бентли. А кардонку отдам папе. Пусть ездит. Хорошо зимой!

Наталья Бахтина, Коряжма

РЫЖИЙ кот по кличке Федор и олененок Василий отлично проводят вместе время. Животные живут в Одесском зоопарке и подружились прошлым летом — олененок прятался в тени от палящего солнца и к нему случайно подошел кот, который тоже не любит жару. Так и повелось: кот находит тенек, мяуканьем подзывает олененка, и они вместе укладываются в тенечке. Зимой Федор приходит в вольер к уже подросшему олененку и греется на его спине.

Эх, жизнь-жестянка!

КАК ЖИТЬ, ДОЧА?

Помните анекдот о том, как муж хозяйничает на кухне и спрашивает у жены: «Дорогая, где у нас соль?» А она ему отвечает: «В банке из-под кофе, на которой фломастером написано «сахар». Реальная история на эту тему произошла с моими пожилыми родителями.

Папа, сколько себя помню, всегда жалуется, что у него больное сердце, и любит поговорить на эту тему. А тут приезжаю в выходные к ним в гости, как всегда, спрашиваю, как дела, как здоровье. И он мне на полном серьезе рассказывает:

— Ох, доча, как жить, как жить?! Так сердца больная! А тут от бабки сурпризы каждый день! Ну каждый день! Житья нету никакого! Встал утром, глядь, ее нигде нету. Куда провалилась? А она во дворе, скотину кормит. Завтрикать пора, а она там копается, не могла пораньше управиться. Пришлось, доча, самому кофию себе заваривать. А у нее банок этих на полках всяких — тьма! Искал-искал, еле нашел банку с кофием. Насыпал в бокал, залил кипятком... Ох-ох-ох, кабы она сама-то это сделала! А то все самому пришлось: и булку нарезал, и маслом намазал, и яйца сам сварил... штук десять. Ну, попил и сюжу, жду ее, газету читаю. А их хоть не читай, одна расстройства! То миллионеры, то

— А ОНА ГОВОРИТ: НЕ БОИСЬ, МОЛ, НИЧЕГО НЕ БУДЕТ! В ТУВАЛЕТ ТОЛЬКО ПОБЕГАЕШЬ КАК СЛЕДУЕТ ДЕНЬКА ДВА — И ВСЕ! ВОТ КАК ЖИТЬ? КАК ЖИТЬ?

миллиардеры на кажной странице! А тут так сердца больная! Как жить? А тут она приходит и давай хлопотать, кофий мне наводить.

А я ей:

— Поздно, моя хорошая, копалась бы там побольше, я уж попил!

А она глядит на банку из-под кофия и спрашивает:

— Эт зачем тут эта банка стоит?

— Как зачем? Это ж я кофию пил!

Тут она и запричитала:

— Ой-ей-ей!

А у меня прям так и екнула сердце, я так и знал, что добром не кончится!

Оказалось, что она в банку из-под кофия дрожжи сухие насыпала! Тут-то я и вспомнил, что какой-то не такой вкус у кофия был! Прямо не к добру все это!

Как взяла меня сердца, доча! Думал, не переживу! Лучше бы она мне не говорила! А потом ишшо и издевается, говорит, не боись, мол, ничего не будет! В туалет только побегаешь как следует денька два — и все! Вот как жить? Как жить, доча? Как ты думаешь, доча, отразится это на моей сердцы или нет?

P.S. Кстати, ни на его сердце, ни на его желудке никак такой «кофейный напиток» не отразился. Все обошлось, но зато у папы на несколько дней появилась тема для разговоров.

Марина К., Воронежская обл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	–	24	25	Щ	27	28	29	.

Судовой колокол
Участь несправедливого судьи
Остатки костра
Лягушонок-грудничок
22
17
10
Этому ковру ворс не положен
Пороховой или винный
Влюбилась в Онегина
Бумага гармошкой
Наш общий дом
Двери, ведущие в алтарь
Пчелиный ланолин
Схватка рыцарей
Приоткрывает карман
Насос для откачивания воды
Ветреный бездельник
Математическая функция
Превращает воду в чай
14
Чародей, волшебник
Прогулочное судно
Дом из бревен на Руси
Время отпусков
Протекает через Курган
Кострище в коттедже
Растение без ствола-основы
Птичий нос
Ирония с недобрым оттенком
6
Точка опоры
Ею натирают паркет
Коренной житель Сухума
Шут, клоун
Европейский бульвар
Священная книга мусульман
Движение вниз по лестнице
Нанесенный стихией ущерб
Таежная птица
Южный куст с кислыми ягодами
13
Горбатая корова тропиков
Площадка для Кубка Кремля
Мелочь от продавца
Карета-такси
Начинка для пирог
29
Русский зодчий Матвей...
7
Рыба-мерлуза
Светильник на сцене
19
Турнир автолюбителей
Граница шести соток
Грызет белка
Измеряется линейкой
Захудалая одежда
Государство в Южной Америке
Статуэтка за лучший фильм
Сустав с чашечкой на ноге
В нее впадает Мойка
Время первых петухов
Любимое дитя
3
Трехэтажная тирада
Лихой финт каскадера
Северянин из анекдотов
4
Слежавшийся в домне осадок
Опора для проводов
21
Работник у кулака
Хлеб под коркой
Багажный ярлык
Колдовская наука
Грибной ученый
Овес для коня
Хронический врунишка
Аптечная массажная малютка
Потомственный аристократ
Простейшая одноклеточная
11
28
Дальневосточная рыба
Заставил Кармен петь
Завсегдатай «Амшлага»
Детское учреждение
Золотая монета Англии
Вирусный недуг
Украшение генеральских брюк
Слепой огородный землекоп
Мир растений по науке
Соратник Д. Пожарского
РУССКАЯ МУЛЬТИВАРКА
Плод, похожий на яблоко
Хранилище для одежды
Линза, обращенная к смотрящему
8
Чреватое неудачей предприятие
Зрительский возглас восторга
Способ типографской печати
15
На поясе джигита
Тося из фильма «Девчата»
И поэт, и композитор, и певец
Летний праздник Иван...
Репей, развесивший уши
На вторых ролях при иксе
Из него была сделана Ева
Нотная запись симфонии
Один из трех для вранья
20
Поэт-певец на Кавказе
Карточная масть
Подводная преграда
25
2
Лермонтовский герой
Два часа в кинотеатре
23
Джордано Бруно для инквизиции
Имидж актера
Олень, дарующий панты
Производитель в свинарнике
24
Поделка документов
Фиксатор частей механизма
Тревога с колокольни
Демисезонная ткань
Смазывание бюрократической машины
Метод сбора информации
Место для часового
Витаминный корм для скота
Пища, падающая с неба
Залив устами поморов
Единица счета в спорте
Лаз под тюремной стеной
Река в Закавказье
Ущелье в горах Сибири
Основа питьевого спирта
9
Площадь для военных парадов
Соперница Снежной Королевы
На голове мусульманина
18
12
Марафонец
Мучная одежка рыбы
Линза филателиста
Декоративная пальма
Змея, душащая жертву
16
Смола в асфальте
Бросить камешек в чужой...
5
27
1
Древний стеноlом
Гипнотический жест
Запах былого пожара

Гороскоп с 18 по 31 марта

Судьба раздаёт подарки! Но не всем...

ОВЕН Постарайтесь чаще улыбаться и гнать от себя плохое настроение, тем более что для хандры сейчас нет никаких причин. Тем, у кого затянулась черная полоса, совет: купите белый платок или косынку. Походите в них один день, а потом повяжите на ствол березы со словами: «Черное забываю, белое оставляю». Вскоре дела пойдут на лад.

ТЕЛЕЦ Тише едешь — дальше будешь. Вооружившись этим нехитрым правилом, вы без потерь переживете сложный период в жизни. Возможен упадок сил — это весенний авитаминоз. Что делать? Возьмите в равных пропорциях инжир, курагу и чернослив, можно добавить немного грецких орехов. Все измельчите ножом (не мясорубкой!), перемешайте. Храните в холодильнике. Особенно вкусно запивать зеленым чаем. Съедайте по 1 ст. ложке между приемами пищи.

БЛИЗНЕЦЫ Ждать у моря погоды? Только не сейчас! От ваших желаний и намерений будет зависеть очень многое, если не все. А чтобы в доме воцарились мир и любовь, попробуйте задобрить домового. Поставьте на кухне блюдце с молоком, а рядом положите погремушку. Домовой, отобедав и повеселившись вволю, будет особенно добр.

РАК Откройте дверь для нового: немного свежего ветра вам не повредит. Но не выпускайте штурвал из своих рук, старайтесь полностью контролировать ситуацию, и у вас появятся шансы изменить жизнь к лучшему. Возможно, напомнят о себе суставы. Рекомендуем съедать каждое утро натощак по 1/2 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из одного лимона и одной головки чеснока. Принимайте каждый день без перерыва в течение 2 недель.

От астмы залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку свежих листьев подорожника, настаивайте, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

ЛЕВ Перестаньте витать в облаках и смотреть на мир сквозь розовые очки! Если раньше это позволяло вам с легкостью переживать неудачи, то сейчас может стать их причиной. Для тех, у кого варикоз: как минимум 3 раза в день ешьте цитрусовые — они богаты веществами, повышающими прочность венозных стенок. Ну и, конечно, не стоит забывать о гречке, в которой много укрепляющего вены рутина.

ДЕВА Жизнь мчится как скорый поезд, эмоции бьют через край и все ваши дела уже расписаны на ближайшие две недели? Постарайтесь хоть ненадолго вырваться из круговорота событий, иначе на все не хватит сил. Помните: делу — время, потехе — час. Март не лучший месяц для тех, кто вечно мерзнет. Причина — плохое кровообращение. Наладить его поможет имбирный чай. Приготовить целебный напиток несложно: 1/2 чайн. ложки тертого имбиря залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и пейте как чай.

ВЕСЫ Не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня. Не отворачивайтесь от проблем, иначе они будут расти как снежный ком, который того и гляди потянет вас за собой. Если ушибетесь, растянете связку, смешайте соль с мукой 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте колбаской из этого теста, как жгутом, сверху — компрессную бумагу и укутайте. Боль скоро утихнет.

СКОРПИОН Не нужно было так торопиться — тогда не пришлось бы тратить время на исправление своих ошибок и просчетов. По крайней мере, не спешите сейчас, иначе влипнете в пренеприятнейшую историю. Со здоровьем все хорошо: никаких эпидемий, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потек нос, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных 1:1.

СТРЕЛЕЦ Весна идет, весне дорогу! Журчат ручьи, почки распускаются, птицы поют... Чувствуете себя одиноким и никому не нужным? Отправляйтесь на улицу: в парк, в лес, в гости... Да куда угодно, только не сидите дома. При первых признаках простуды в стакан теплой воды добавьте по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, а также капните 2-3 капли йода. Перемешайте и сразу выпейте.

От кашля смешайте по 2 ст. ложки тертых яблок и меда и 1 ст. ложку натертого лука. Принимайте в теплом виде по 1 чайн. ложке 4-7 раз в день.

КОЗЕРОГ Вы настолько взвинчены и измотаны, что лучше не пытаться переиграть судьбу, которая решила устроить проверку на прочность. Если не наделаете глупостей, уже через несколько дней сможете перевести дух и уладить все проблемы. Хотите сделать свою жизнь спокойнее? Уберите все черные и синие предметы из самой большой комнаты. На их место поставьте что-нибудь белое или золотистое округлой формы — картину, вазу, блюдо.

ВОДОЛЕЙ Недоброжелатели примутся распространять о вас сплетни и слухи. Отнеситесь к этому философски. Помните, собака лает — караван идет. Гипотоники будут чувствовать себя не очень хорошо — давление может резко снизиться. Поддержит здоровье простое средство: поджарьте и смелите 50 г зерен кофе, смешайте с 0,5 кг меда, добавьте сок одного лимона и перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

РЫБЫ Не пропустите! Судьба раздает подарки! Но не всем. Надо оказаться в нужное время в нужном месте и доказать, что именно вы достойны стать баловнем судьбы. Если часто болит спина, берегитесь сквозняков. Делайте гимнастику: встаньте и поднимите плечи, затем максимально расслабьтесь и опустите их. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение 2-3 раза.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Лечебная гимнастика**
ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ КИСТЕЙ, ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.

✓ **Проверено на себе**
С ПРОСТРЕЛОМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ НЕ ОБРАЩАЯСЬ К ВРАЧУ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ НЕ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ.

✓ **Как с этим жить**
В ГОРТАНИ ПОЯВИЛИСЬ ПАПИЛЛОМЫ

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы уменьшить риск инфарктов и инсультов, скажите холестерину — НЕТ! Принимайте **Атероклефит** от компании Эвалар — **безрецептурное лекарство для снижения уровня холестерина.** Атероклефит — полностью натуральное лекарство на основе экстракта красного клевера. Его особые вещества (флавоноиды) блокируют лишний холестерин и выводят его из организма. Лечебное действие Атероклефита заключается в том, что он переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности) — вот почему **при курсовом приеме Атероклефита общий уровень холестерина снижается.**

Кому рекомендован Атероклефит:
- людям старше 45 лет
- у кого в рационе присутствуют жирные и жареные продукты, яйца, фастфуд
- у кого анализ крови показал холестерин выше нормы

Принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце. **Атероклефит — фитотерапия от Эвалар!**

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Реклама. [1]http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Эвалар

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-38-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboli.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000 г. Ценасвободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 181316 экз. Заказ 327. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 18.03.2015 г. Подписано в печать 17.03.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «КросПресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 226136 экз.
12+